व्यायामज्ञानकोश

खंड सहावा

[illegible]

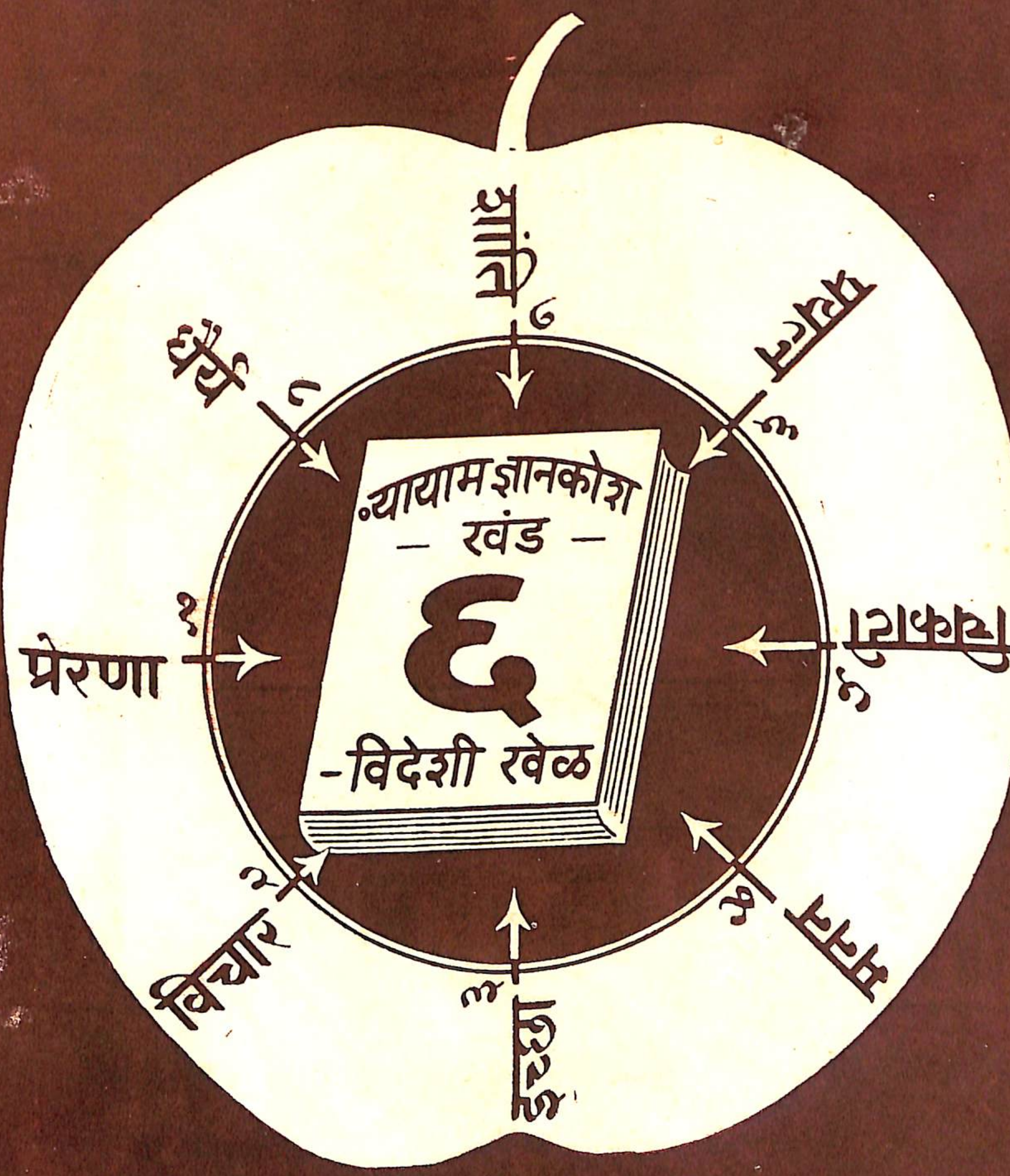
[illegible]

[illegible]

योगाचें फळ



उद्योगाचें फळ



No 55 of 1942/43 Rev - 8 2/43 को/६४

श्री.

व्यायाम ज्ञानकोश

खंड ६ वा



N/59

संपादक व प्रकाशक,

श्री. रा. रा. दत्तात्रय चिंतामण करंदीकर (मुजुमदार),
बी.ए., एल्एल्.बी., बडोदें.

संवत १९९८

शके १८६४

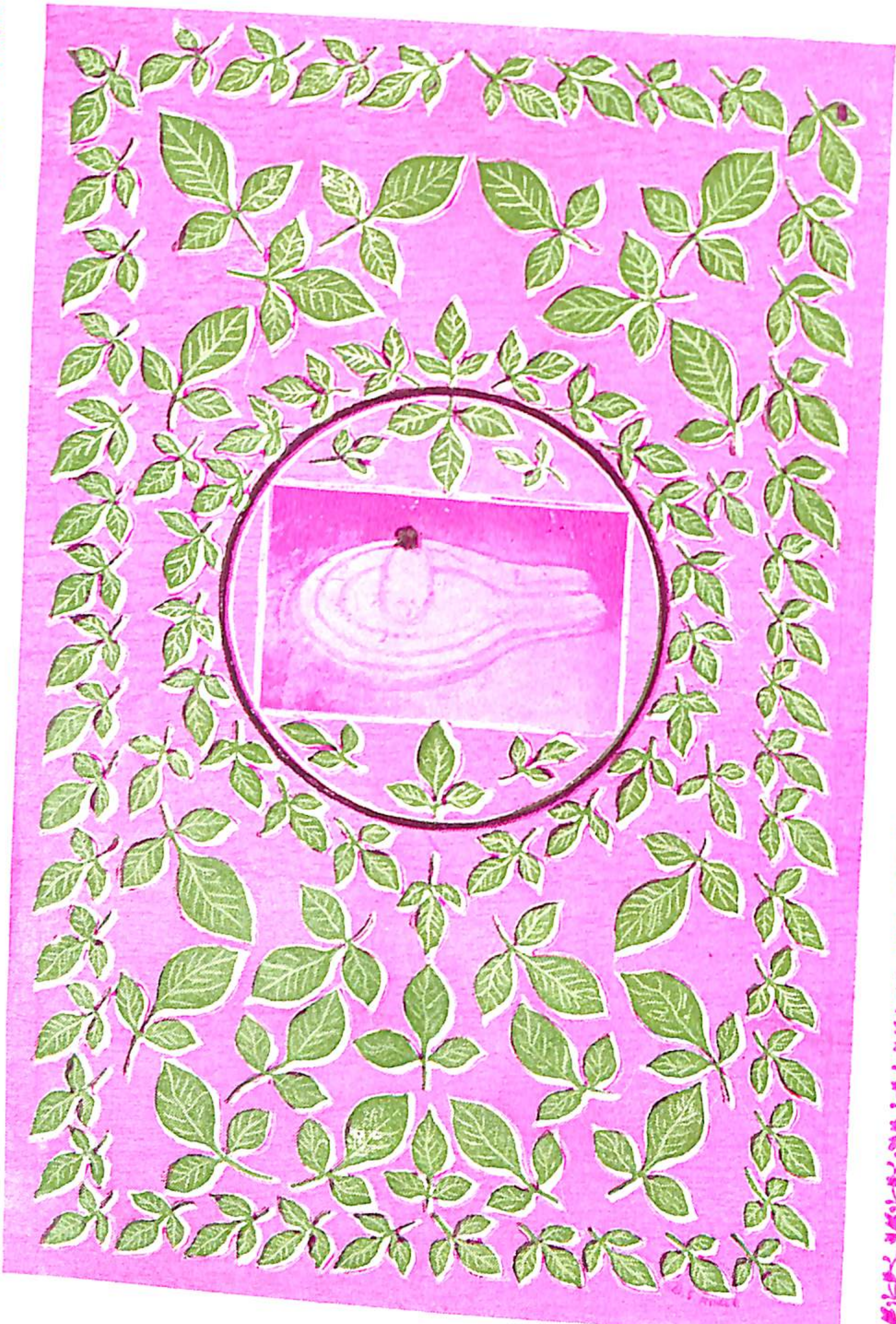
सन १९४२

आवृत्ति पहिली.

❀

किंमत सात रुपये.

श्री.



श्रीमल्लिकार्जुन, शैल्यपर्वत.



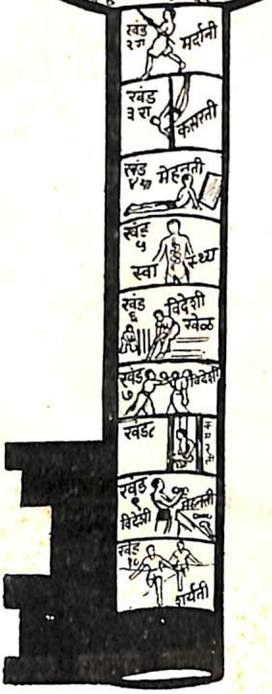
श्रीमंत दत्तात्रय चिंतामण ऊर्फ आबासाहेब करंदीकर (मुजुमदार), बी.ए., एलएल.बी.
(सन १८९७ साली घेतलेला फोटो).

संपादक—व्यायामज्ञानकोश.

श्री.

व्यायामज्ञानकोश खंड ६ वा.





प्रस्तावना.

विदेशी खेळ या नांवाचा मराठी **व्यायामज्ञानकोशाचा** हा सहावा खंड श्रीकाशीविश्वनाथांच्या कृपेनें वाचकांस सादर करण्याचा हा सुप्रसंग प्राप्त झाला याबद्दल आम्ही ईश्वरस्मरणपूर्वक कृतज्ञता दर्शवून पुढील राहिलेले चार खंड असेच आमचे हातून प्रसिद्ध होण्यास ईश्वरीकृपा सहाय्य होवो अशी अनन्यभावानें प्रार्थना करतों.

सुमारें एक वर्षापूर्वी **व्यायामज्ञानकोशाचा स्वास्थ्यविचार-**विषयक पांचवा खंड प्रसिद्ध झाला. त्यावेळेस त्यानंतरची परिस्थिति किती विलक्षणरीतीनें बदलेल याची आम्हास मुळींच कल्पना नव्हती. त्यावेळेसहि युद्ध चालू होतेंच, पण तें हिंदुस्थानाचे अगदीं दारांतच इतक्या लवकर येऊन पोहचेल असें सांगण्यापर्यंत तर्कशक्तीची मजल जाऊं शकली नव्हती. प्रस्तुतचा सहावा खंड छापण्यास घेतल्यापासून परिस्थितीचे तडाखे आम्हांस चांगलेच जाणवूं लागले. कागद, शाईसारखें यापूर्वी हिशोबांत न घेण्यासारखें सामान दिवसेंदिवस जास्त जास्त दुर्मिळ होत चाललें. फोटो, ब्लॉक्स वगैरेंचे भाव वाढले. छापण्याची मजुरी मनास घाबरवूं लागली. अशा भयंकर स्थितींत हा सहावा खंड कसा निर्विघ्नपणें प्रसिद्ध होतो याची आम्हास काळजी होती. पण अशा स्थितींतहि कुशल लेखक वर्ग, आमचे बरोबरीनें काम करणारे उत्साही मित्रमंडळ, उदार आश्रयदाते, प्रेमळ वाचकवर्ग वगैरेंनीं योग्य वेळीं योग्य तें कर्तव्य बजावून आम्हास दिलेल्या प्रोत्साहनामुळें व मुख्यतः ईश्वरी प्रेरणेमुळें आम्हास अंगीकृत कार्य नेटानें चालू ठेवून हा सहावा खंड प्रसिद्ध करण्याचा सुयोग प्राप्त करून दिला याबद्दलची आमची कृतज्ञता आम्ही नम्रतापूर्वक येथें व्यक्त करतों.

मराठी व्यायामज्ञानकोशाच्या सहाव्या खंडाची तयारी चालू असतांच **गुजराथी व्यायामज्ञानकोश खंड पहिला** व **हिंदी व्यायामज्ञानकोश खंड पहिला** यांची प्रसिद्धि करण्याचें आमचें काम चालू झालें होतें. बिकट परिस्थितीमुळें यांतलें कांहीं काम बंद ठेवावें कीं काय अशा विचाराचें काहूर उठलें, पण गुजराथी व्यायामज्ञानकोश खंड १ ला याची तयारी पूर्ण झाली होती. मागील ५ व्या खंडाच्या प्रस्तावनेंत सांगितल्याप्रमाणें श्रीमंत गायकवाड सरकारांकडून **गुजराथी व्यायामज्ञानकोशास** १०० प्रतींपुरता आश्रय मिळाला होता. त्यामुळें **गुजराती व्यायामज्ञानकोश खंड १ ला** छापून प्रसिद्ध केला. त्यास सुमारें ७–८ महिने झाले. त्याची माहिती होऊन लोकांकडून आश्रय मिळावा या हेतूनें आमचे प्रयत्न तेव्हांपासून चालू आहेत. गुजराथ व काठेवाड या दोन प्रांतांतील राजेरजवाडे व श्रीमंत धनिक यांजकडून आमचे प्रयत्नास भरपूर सहाय्य मिळावें म्हणून त्यांजकडे आश्रयाची भिक्षा मागण्यासाठीं आम्ही सध्यां उभयतां दौऱ्यावर निघालों आहों. आमचे प्रयत्नास यश देण्यास ईश्वर समर्थ आहे. आमचें याचवेळचें दुसरें अंगीकृत कार्य म्हणजे **हिंदी व्यायामज्ञानकोश खंड १ ला** प्रसिद्ध करण्याचें होय. हें कार्य म्हणजे एक प्रकारचें धाडस होय. परिस्थिति आटोक्याबाहेर बिघडत चालली असतां हें काम करूं नये असेंच आमचें मनांत होतें. पण तो हिंदी खंड पहिलाहि सर्व सिद्धता करून दोन तीन महिन्यापूर्वीं आम्ही प्रसिद्ध केला. याला मुख्य कारण म्हणजे सौ. लक्ष्मीबाई मुजुमदार यांची तें काम करण्याबद्दलची तीव्र इच्छा हेंच होय. सत्कार्य शक्य तितकें लवकर करून घ्यावें याप्रकारच्या त्यांच्या विचारसरणीचा योग्य तो परिणाम होऊन हें काम हातावेगळें करतां आलें. **हिंदी व्यायामज्ञानकोश खंड १ ला** यास पुरेसा आश्रय मिळून पुढील काम सुलभ व्हावें म्हणून थोड्या मुदतीनंतर उत्तर हिंदुस्थानांतहि दौरा काढण्याचा विचार आहे. आपण योग्य त्या रीतीनें प्रयत्न करीत असावें म्हणजे ईश्वरहि त्या प्रयत्नांस यशःसिद्धि खात्रीनें देईल असा आमचा भरवंसा आहे. पुढील मराठी, गुजराथी व हिंदी **व्यायामज्ञानकोशाच्या** निरनिराळ्या खंडांच्या प्रकाशनाचें काम मुख्यतः लोकाश्रयावर अवलंबून आहे हें पुनः पुनः सांगण्याची जरूर नाहीं.

आमचेकडून होत असलेल्या कार्याचें याप्रमाणें निवेदन केल्यानंतर प्रस्तुत **मराठी व्यायामज्ञानकोश खंड ६ वा यास** कसें कसें सहाय्य होत गेलें तें कृतज्ञताबुद्धीनें येथें सांगण्याचा आम्ही थोडक्यांत प्रयत्न करतों.

विदेशी खेळ याबद्दलची माहिती या खंडांत यावयाची असल्यानें ती कशी मिळेल याबद्दल आम्हास मोठी काळजी वाटत होती. हे विदेशी खेळ अनेक आहेत. कांहीं या देशांत रूढ आहेत तर कांहींची इकडे मुळींच कोणास माहिती नाहीं. विदेशी खेळांत नियमबद्धता विशेष असते. त्यामुळें सर्व नियम समजून घेऊन सर्व माहिती योग्यरीतीनें मराठी भाषेंत प्रसिद्ध करणें मोठें कठीण काम आहे. त्याबद्दलचीं पुस्तकें मराठी भाषेंत आतांपर्यंत फार थोडीं लिहिलीं गेलीं आहेत. मिरज हा. स्कू. चे हेडमास्तर कै. बळवंत रामकृष्ण गोगटे यांनीं क्रिकेट व पोहणें या विषयांवर

दोन पुस्तकें प्रसिद्ध केलीं होतीं. कै. श्री. सयाजीराव महाराज गायकवाड यांनींहि पांचसहा विदेशी खेळांचीं पुस्तकें प्रसिद्ध करविलीं, पण हे प्रयत्न होऊन बरींच वर्षे झाल्यानें हीं पुस्तकें दुर्मिळ आहेत. क्रिकेटचें एक पुस्तक थोड्या वर्षापूर्वी रा. नी. गो. डोंगरे यांनीं **व्यायाम** मासिकांत क्रमशः प्रसिद्ध केलें होतें. सुमारें ४५ वर्षांपूर्वी आम्ही कै. युवराज श्री. फत्तेसिंहराव गायकवाड यांज-बरोबर राजपुत्र विद्यालयांत शिकत असतां बहुतेक सर्व विदेशी खेळांची माहिती आम्हास मिळाली होती. तथापि ही सर्व माहिती फार जुनी असून नव्या युगांतील खेळाडूंस ती उपयोगी होईल अशी नाहीं. म्हणून निरनिराळ्या विदेशी खेळांची ताजी माहिती लिहून घेण्यासाठीं मला अनेक लेखकमित्रांची मदत मागावी लागली व त्यांनींहि ती निस्वार्थबुद्धीनें दिली हें नमूद करण्यास मोठा आनंद वाटतो. **व्यायामज्ञानकोश खंड ६ वा** या लेखकांचे मदतीमुळेंच प्रसिद्ध होऊं शकला. ईश्वरीच्छा बलीयसी असल्यानें कोणास कशी बुद्धि होऊन सहाय्य मिळतें याबद्दलचे तर्क करीत बसणें निरर्थक आहे. विदेशी खेळांबद्दल इंग्रजी पुस्तकें बरींच आहेत. पण नुसत्या भाषांतरानें कार्य-भाग होत नाहीं. खेळ खेळणारानें विचारपूर्वक स्वानुभवयुक्त माहिती लिहून दिल्यानें खेळ चांगला समजून येतो. पण या बाबतींत थोडा विपरीत अनुभव आला. उत्तम खेळाडू असले तरी त्यांस आपण खेळत असलेल्या खेळांची माहिती देशी भाषेत लिहून देणें अशक्य वाटलें. त्यामुळें त्यांस लिहितां येईल तशी ती लिहून घेऊन त्यांच्याच संमतीनें ती पुनः मराठी भाषेत लिहून काढावी लागली. इकडे प्रचलित नसलेल्या कांहीं खेळांची माहिती इंग्रजी सायक्लोपिडियावरून आम्हास आमचे सहकारी मित्रांजवळून मराठींत लिहून घ्यावी लागली. यामुळें कार्य कठीण होत गेलें, पण तें शेवटीं पुरें होऊन आज हा खंड प्रसिद्ध होत आहे याबद्दल संतोष वाटतो. प्रस्तुत खंडांतील विदेशी खेळांची माहिती आमच्या अनेक क्रिडाप्रेमी मित्रांनीं लिहून दिली आहे. त्यांपैकीं कित्येकांची यापूर्वी आमचेशीं ओळखहि नव्हती. असें असतां या सर्वांनीं आमचेवर जे उपकार केले आहेत त्याबद्दल विसर पडणें केव्हांहि शक्य नाहीं. ही सर्व मित्रमंडळी अनेक व्यवसायांत गुंतलेली असल्यानें विनंति करतांच वेळांत वेळ काढून त्यांनीं जी मदत केली ती बहुमोल अशीच आहे असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. असो.

व्यक्तिविषयक नामनिर्देश करावयाचा म्हणजे प्रो. दि. ब. देवधर यांचें नांव प्रथम पुढें येतें. क्रिकेटचें खेळांतील यांचें प्राविण्य व यांस मिळालेलें यश सर्व हिंदुस्थानांत प्रसिद्ध आहे. यांनीं आम्हास महत्वाच्या अशा तीन चार विदेशी खेळांची अनुभवपूर्ण माहिती लिहून दिली. त्याबरोबरच खेळ खेळत असतांना कराव्या लागणाऱ्या विविध क्रियांची सप्रयोग माहिती देण्या-साठीं त्यांनीं स्वतःचीं व रा. हजारे, रा. भांडारकर वगैरे त्यांच्या अनेक खेळाडूमित्रांचीं छाया-चित्रें आम्हांस घेऊं दिलीं.

पुण्याच्या पी. वाय. सी. चे खेळाडू रा. मो. वा. चिपळूणकर यांनीं हॉकी खेळाची संपूर्ण माहिती लिहून देऊन प्रसिद्ध करण्यासाठीं या खेळासंबंधीचीं कांहीं उत्तम चित्रेंहि स्वतः हातांनीं काढून पाठविलीं. टेनीस व पोलो या खेळांचे माहितीबरोबर प्रसिद्ध करण्यासाठीं कांहीं

छायाचित्रांची मागणी करतांच आमचे येथील गुर्जरनरेश **श्रीमंत प्रतापसिंह महाराज** यांनीं त्यांचीं स्वतःचीं व इतर अनेक छायाचित्रें आम्हांस देण्याची परवानगी दिली व आमच्या कोश-कार्याबद्दलचें त्यांचें प्रेम व्यक्त केलें.

बडोदें कॅम्पमध्यें रहाणारे क्रीडापटु मि. मोझेस अँजेलो यांची आमची पूर्वी ओळख नव्हती. तरी त्यांस समजतांच त्यांनीं रग्बी, लॅक्रॉसी, ग्रीन बॉल वगैरे खेळांची सचित्र माहिती इंग्रजींत लिहून आमचेकडे पाठवून दिली. ती मराठी भाषेंत व्यवस्थित लिहवून आम्ही प्रसिद्ध केली आहे. पुण्याचे रिटायर्ड सर्जन डॉ. के. जी. घारपुरे यांनीं गॉल्फ या खेळाची सचित्र माहिती पुरविली. हा खेळ महाग पडतो व त्यामुळें तो महाराष्ट्रांत प्रचलित नाहीं. त्यामुळें डॉ. घारपुरे यांनीं पुरविलेली ही माहिती विशेष महत्वाची वाटते. बडोदें येथील श्री. कृष्णाबाई खिस्ती यांनीं नेटबॉल, थ्रोबॉल, डॉजबॉल वगैरेंची सचित्र माहिती लिहून स्त्रियांचे विदेशी खेळांबद्दलच्या माहितींत भर घातली.

अमेरिकन बेसबॉल, बास्केटबॉल, हॅन्डबॉल वगैरे अनेक उत्तम विदेशी खेळ महाराष्ट्रांत प्रचलित नाहींत, त्यामुळें त्यांची माहिती कशी मिळेल याबद्दलची आम्हांस मोठी काळजी वाटत होती. तसेंच लीड-अप-गेम्सची माहिती कशी मिळेल याचीहि आम्हांस चिंता पडली होती. पण कांदिवली ट्रेनिंग इस्टीटयूटचे रा. कोठांवाले यांनीं ती सर्व माहिती लिहून देऊन व कांदिवली येथें मुद्दाम घेतलेली या खेळाचीं चित्रें आम्हाकडे पाठवून आम्हांस सर्व काळजी व चिंता यांतून मुक्त केलें.

बिलीयर्ड खेळाची सचित्र माहिती पुणें येथील रा. शं. गो. पेंडसे यांजकडून मिळाली. पुणें येथील कु. ताराबाई देवधर यांनीं बॅडमिंटन खेळाची माहिती व चित्रें पाठविलीं. बडोदें येथील रा. य. पु. ऊर्फ राजाभाऊ लेले यांनीं अनेक लीड अप गेम्स लिहून देऊन, स्वीडस बॉल, प्ले ग्राऊन्ड बॉल वगैरे खेळांबद्दलचे लेखहि लिहिले.

बडोदें येथील कर्नल सडेकर पवार यांनीं, सध्यां त्यांच्याकडे युद्धविषयक कामांची गर्दी असतां, क्रोकेचा खेळ काळजीपूर्वक लिहून दिला. त्याचप्रमाणें येथील मेजर पाठक यांनीं रायडिंग-बद्दलची शास्त्रोक्त व अनुभवयुक्त सचित्र माहिती इंग्रजींत तयार करून दिली. तिचें मराठींत रूपांतर करवून तें पुढें दिलें आहे. येथील माजी सेनापति जनरल नानासाहेब शिंदे यांची अनेक विषयांवरील मराठी लेखक म्हणून प्रसिद्धि आहे. तसेंच ते उत्तम पोलो खेळणारे म्हणूनहि प्रसिद्ध आहेत. त्यांजकडून पोलो खेळासंबंधीची माहिती लिहून आल्यानें आमचें एक मोठेंच कार्य पार पडलें असें आम्हांस वाटलें. बोटिंगच्या निरनिराळ्या प्रकारांची व बर्फावरील खेळांची माहिती कशी मिळेल याबद्दलचे विवंचनेंत असतां औंध येथील व्यायामप्रेमी पंतप्रधान श्री. आप्पासाहेब पंत यांनीं आम्हांस मुद्दाम भेटून सदर माहिती लिहून देण्याचें कबूल केलें. बॅरिस्टरीच्या अभ्यासासाठीं ते विलायतेस गेले असतांना त्यांनीं या खेळांचें शास्त्रोक्त शिक्षण

संपादन केलें होतें. अशी ही स्वानुभवपूर्ण माहिती लिहून पाठवून तिच्याबरोबरच उत्तम चित्रकाराकडून मुद्दाम काढविलेलीं या खेळांसंबंधीचीं चित्रेंहि त्यांनीं पाठविलीं. या सचित्र माहितीचा आमच्या या कोशकार्यास फार चांगला उपयोग झाला.

पुणें व मुंबई येथें पोहण्याची कला शिकविणारे उत्तम शिक्षक म्हणून प्रसिद्ध असलेले रा. अनंतराव काळे यांनीं आपले देशांत माहीत नसलेल्या ट्रोजन व क्रॉल स्ट्रोकची फार मार्मिक अशी माहिती लिहून देऊन व फॅन्सी डायव्हिंगसंबंधीं चर्चा करून आमच्या या ज्ञानकोशाची उपयुक्तता पुष्कळच वाढविली आहे असें म्हणावेंसें वाटतें. तसेंच उमरावती येथील अ. स्काउट मास्तर रा. मु. ना. कागलकर यांनीं सहलींसंबंधीची उपयुक्त व स्वानुभवपूर्ण माहिती दिल्यानें कोशास चांगली मदत झाली आहे.

याप्रमाणें लेखकवर्गानें केलेल्या कामगिरीचा कृतज्ञतापूर्वक उल्लेख केल्यानंतर यापूर्वीच्या शिरस्त्याप्रमाणें आमच्या सहकारी मित्रांच्या मदतीचाहि उल्लेख करणें क्रमप्राप्तच आहे. खेळांसंबंधीं लेख आले असतां ते नीट वांचून व समजून घेणें, जरूर वाटल्यास त्यांत कोठें कोठें फेरफार करणें, इंग्रजी माहितीचीं रूपांतरें करणें, लेखांची व्यवस्था लावणें, खेळांविषयींच्या माहितींचीं प्रुफें मोठ्या बारकाईनें तपासणें व खेळांसंबंधींचे स्वतंत्र लेख लिहिणें हीं कामें येथील रा. नी. ग. गोखले मास्तर यांनीं परिश्रमपूर्वक करून मागील पांचव्या खंडाप्रमाणेंच या सहाव्या खंडाच्यासंबंधांतहि आमचेवरील कामाचा फार मोठा भार हलका केला हें येथें सांगण्यास आम्हास फार आनंद वाटतो. आमचे इतर सहकारी मित्र रा. शं. गो. डोंगरे, रा. रा. चिं. भावे, तसेंच चि. नारायणराव मुजुमदार यांनींहि पूर्वींप्रमाणेंच त्यांस सोंपलेलीं, लेख लिहिणें, पत्रव्यवहार, प्रुफें तपासणें, छपाई व प्रकाशन यांसंबंधांत योग्य सूचना देणें वगैरेसंबंधीचीं सर्व कामें बिनचूक पार पाडून आमचा अंगीकृत कार्याबद्दलचा उत्साह वाढविला आहे. सूचीचें काम नेहमींप्रमाणें रा. वा. प. ऊर्फ राजाभाऊ अभ्यंकर यांनींच केलें आहे. फोटो घेणें, चित्रांची निवड करणें, कोशरचनेसंबंधांत सूचना करणें, लेख व आश्रय मिळविणें, प्रोसेस ब्लॉक्स व छपाईचें काम वेळचेवेळीं नीटरीतीनें करवून घेणें वगैरे आमचे बरोबरीनें करावयाचीं जिकिरीचीं कामें सौ. लक्ष्मीबाई मुजुमदार यांनीं नित्याप्रमाणें या वेळींहि केलीं आहेत.

सध्यांच्या महागाईच्या दिवसांत प्रोसेस ब्लॉक चांगले, स्वस्त व लवकर करून देण्याचें सर्व श्रेय रा. शं. धों. ऊर्फ सोनोपंत विद्वांस यांनीं मिळविलें आहे. तसेंच श्रीरामविजय प्रेसचे मालक रा. कृष्णराव मराठे यांनीं उत्तम व स्वस्त छपाई करून देऊन आपली कामगिरी योग्य बजावली आहे.

तरी **व्यायामज्ञानकोशाच्या सहाव्या खंडा**संबंधांत लेख लिहिण्यापासून या खंडाच्या प्रसिद्धीपर्यंतचीं एकंदर कामें निस्वार्थीपणानें करून आम्हास सहाय्य केल्याबद्दल आम्ही वर उल्लेख केलेल्या सर्व लेखकवर्गाचे, चित्रकारांचे व सहकारी मित्रांचे आभार मानतों व पुढील

कामें करण्यास त्यांजकडून आम्हास निरंतर अशीच मदत मिळत जावो अशी ईश्वराची प्रार्थना करतों.

'सर्वारंभास्तंडुलाः प्रस्थमूलाः' यांत सांगितल्याप्रमाणें मुख्य सहाय्य आश्रयाचे रूपानें झालें पाहिजे. तरच पुढील चार खंडांचें कार्य आमचेकडून पुरें होणार. तरी त्यासंबंधांत आश्रय उत्तरोत्तर वाढण्याऐवजीं कमी होत आहे हें सांगण्यास आम्हास मोठी दिलगिरी वाटते. आश्रयाचे अभावीं प्रत्येक खंडाचे प्रसिद्धीसंबंधांत आम्हास सुमारें १२०० तें १५०० रुपये नुकसान सोसावें लागतें. आर्थिक स्थिति चांगली असली तरी असल्या नुकसानीपुढें आमचा निभाव कसा लागणार याबद्दलची काळजी, दिवसेंदिवस परिस्थिति जास्त भीतिप्रद होत चालल्यानें, वाढत आहे. लेखक, चित्रकार वगैरेंस योग्य तो मोबदला देतां येत नाहीं याबद्दल खेद वाटतो. कै. राजे श्री. बाळासाहेब मिरजकर, श्री. बाबासाहेब त्रिवलकर वगैरे आश्रयदात्यांनीं यापूर्वी मोठ्या रकमांच्या रूपांनीं जो आश्रय देऊन ठेवला आहे त्यामुळेंच हें कार्य या **सहाव्या खंडापर्यंत** येऊन पोहचलें आहे. त्याचे अभावीं तें यापूर्वीच बंद ठेवावें लागलें असतें. यापुढें योग्य आश्रय मिळाला तरच पुढील खंडांचें काम आम्हांस उत्साहानें पार पाडतां येईल हें येथें सांगून ठेवणें अवश्य वाटतें.

पुण्याच्या सर परशुरामभाऊ कॉलेजचे प्रिन्सिपाल प्रो. करमरकर यांच्या मदतीमुळें मराठी **व्यायामज्ञानकोशाचे पांचवे खंडास** मुंबई युनिव्हर्सिटीकडून रु. ७०० ची देणगी मिळाली याबद्दल सदर मे. प्रिन्सिपालसाहेब व मुंबई युनिव्हर्सिटी या दोघांचे आम्ही आभार मानतों. पुण्याच्या डेक्कन व्हर्नाक्यूलर ट्रान्स्लेशन सोसायटीनेंहि **व्यायामज्ञानकोशाच्या** पांच खंडांस आतांपर्यंत एकंदर रु. ४६० रु. ची मदत देऊन आभारी केलें आहे.

तरी असाच वाढता आश्रय पुढेंहि चालू राहून त्याचे सहाय्यानें आमचे हांतून **व्यायामज्ञानकोशाचें** हें अंगीकृत कार्य नेटानें, उत्साहानें व व्यवस्थितरीतीनें पार पडो अशी त्या श्रीकाशीविश्वनाथ चरणीं नम्र भावानें प्रार्थना करून ही प्रस्तावना संपवितों.

रावपुरा, **बडोदें**.
तारीख २५ जून १९४२, गुरुवार,
ज्येष्ठ शुद्ध १२ शके १८६४.

व्यायामसेवक,
दत्तात्रय चिंतामण मुजुमदार.

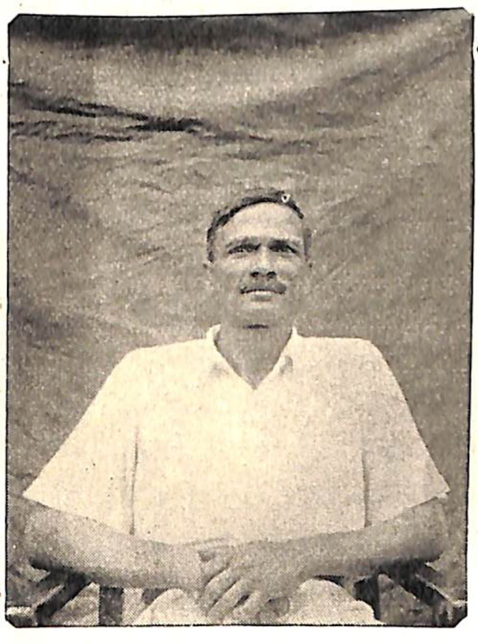
व्यायामज्ञानकोश खंड ६ वा.

प्रसिद्ध क्रिकेटपटु प्रो. दि. ब. देवधर यांनीं लिहून पाठविलेले,

दोन शब्द.

मैदानी खेळांचें वैशिष्ट्य.

मैदानी म्हणजे उघड्या हवेंतील खेळांची उपयुक्तता हल्लीं सर्वांसच पटली आहे व म्हणूनच तरुण पिढींत असल्या खेळांची आवड उत्पन्न व्हावी व रोज नियमितपणें ते खेळले जावे म्हणून बहुतेक सर्व शाळा-कॉलेजांमध्यें दक्षता घेतली जाते. शिक्षणाकरितां मुख्यत्वें स्थापिलेलीं विश्वविद्यालयें सुद्धां खेळांच्या वार्षिक दंगली भरवूं लागलीं आहेत व त्यांस सर्वतोपरीं उत्तेजनहि देत आहेत. क्रिकेट, टेनिस, हॉकी, फुटबॉल वगैरे खेळांचा प्रचार करण्याकरितां व त्यांची सुधारणा करण्याकरितां अखिल भारतीय संस्था हल्लीं हिंदुस्थानांत स्थापिल्या जात आहेत. अशा महत्वाच्या वेळीं, तरुणांच्या आवडत्या खेळांसंबंधीं सर्व माहिती मराठी वाचकांस, विशेषतः होतकरु पण लहान खेळाडूंस पुरविण्याचें पुण्याईचें काम बडोदें येथील सरदार श्री. आबासाहेब मुजुमदार यांनीं हौसेनें अंगावर घेतलें असून त्याकरितां जरूर ती झीज सोसण्याचें पतकरलें आहे ही अभिनंदनीय गोष्ट आहे. हल्लीं क्रिकेट, हॉकी, फुटबॉलसारखे मैदानी व मर्दानी खेळ निरनिराळ्या प्रांतांतून राष्ट्रीय खेळ झालेले आहेत व म्हणूनच त्या खेळांची सर्वांगीण माहिती जनतेस करून देण्याच्या कामीं श्री. आबासाहेब मुजुमदारांच्या प्रयत्नांस मदत करणें हें प्रत्येक खेळाडूचें व खेळांची आवड असणारांचें कर्तव्य आहे.



प्रो. **दिनकर बळवंत देवधर, पुणें.**

मैदानी खेळांविषयीं बराचसा गैरसमज व अनास्था पूर्वींच्या पिढींत दिसून येत असे. खेळाडू म्हटला म्हणजे तो उनाड असावयाचा अशी कल्पना होती. वडील मंडळींकडून खेळांस क्वचितच उत्तेजन मिळत असे व त्यामुळें मुलें मागल्या दारानेंच खेळ खेळण्यास जात असत. याच्या उलट हल्लीं पालक व शिक्षकवर्ग आपण होऊन विद्यार्थ्यांस खेळांची सर्व साधनसामुग्री

पुरवून, 'आज तूं कोणते खेळ खेळलास?' 'त्यांत प्रगति किती केलीस?' वगैरे प्रश्न करून त्या-संबंधीं विचारपूस करतात व खेळ चुकविणारांचा अभ्यास चुकविणारांइतकाच कडक निषेध करतात असा अनुभव येऊं लागला आहे. तसेंच खेळाडू शब्दाचा पूर्वीचा वाईट अर्थ जाऊन, सशक्त व उमदा तरुण असा उत्तम व अभिमानास्पद अर्थ त्यास येत चालला आहे. खेळाडू शब्दाचा बदलत जाणारा अर्थच आपल्या समाजाच्या प्रगतीपर मनोवृत्तीचा निदर्शक आहे असें म्हणण्यास हरकत नाहीं.

भारतवर्षाच्या व्यायामविषयक इतिहासांत कुस्ती, मल्लखांब, लाटी वगैरे मर्दानी खेळांचा प्रामुख्यानें उल्लेख करण्यांत येतो. परंतु मैदानी व विशेषत: सांघिक खेळाकडे पूर्वीच्या हिंदी लोकांचें जावें तितकें लक्ष गेलें नाहीं ही गोष्ट स्पष्ट आहे. वैयक्तिक गुणांवर व पराक्रमांवर भर देण्याकडे गेल्या शतकांचा कल होता व म्हणूनच संघात्मक खेळांचीं वर्णनें जुन्या इतिहासांत फारच थोडीं ऐकूं येतात. इंग्रजी अमलापासून जे कांहीं इष्ट परिणाम झाले असतील त्यांत हिंदी लोकांत उत्पन्न झालेल्या सांघिक भावनेस प्रमुख स्थान दिलें पाहिजे. सर्व लोक एकाच जुवाखालीं आल्यामुळें, सर्वांनीं खांदा दिल्याशिवाय राष्ट्राचा गाडा पुढें रेटला जाणार नाहीं अशी आतां सर्वांची खात्री पटली आहे व म्हणून सर्व भेद विसरून एकीनें कोणतेंहि कार्य करण्याकडे प्रवृत्ति निर्माण झाली आहे.

मैदानी खेळांतहि ज्यामुळें संघात्मक भावना निर्माण होते अशा क्रिकेट, फुटबॉल, हुतुतु, खोखो, यांसारख्या खेळास हल्लीं सर्व शाळाकॉलेजांमधून प्राधान्य देण्यांत येतें. इतकेंच नव्हे तर नेहमींच्या वैयक्तिक खेळांनाहि सांघिक स्वरूप देण्याकडे शिक्षणतज्ज्ञांचा कल आहे. उदाहरणार्थ टेनिस अगर कुस्ती हा एकट्याचा खेळ असला तरी प्रत्येक बाजूकडे पांच पांच खेळाडू निवडून त्यांचे दोन संघ अगर पक्ष तयार करतां येतात व ज्या पक्षांतील जास्त खेळाडू विजय मिळवतील तो पक्ष शेवटीं विजयी ठरेल अशी व्यवस्था केली जाते. याच तत्वावर गेलीं बरींच वर्षें सुप्रसिद्ध 'डेविस कप' टेनिसचे सामने अमेरिका, यूरोप व आशियांतील राष्ट्राराष्ट्रांमध्यें लढले जात आहेत. तसेंच जागतिक ऑलिंपिक सामन्याकरितांहि निरनिराळ्या देशांचे संघच पाठविले जातात व जिंकणाऱ्या खेळाडूंचा देशच अग्रपूजेचा मान मिळवितो. हल्लीं मुंबई विश्वविद्यालयानेंहि संघ-शक्तीचें महत्व विद्यार्थ्यांच्या मनावर ठसविण्याकरितां नेहमींच्या वैयक्तिक खेळांस सांघिक स्वरूप दिलें आहे व त्यामुळें इष्ट ते परिणाम घडून येत आहेत.

वाङ्मयांत जें काव्याला स्थान आहे तेंच व्यायामांत मैदानी खेळांस आहे असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. नेहमीं त्रासदायक व कंटाळवाणे वाटणारे धडे जसे काव्यानें अगर गोष्टीनें सहज पटतात, एवढेंच नव्हें तर आकर्षक वाटतात तसेंच, एरवीं तापदायक वाटणारा व्यायाम खेळांच्या स्वरुपांत अतिशय प्रिय वाटूं लागतो. कडू गोळी शर्करावगुंठित केल्यास मुलांपुढें खाऊ म्हणून ठेवण्यास हरकत नसते व मुलें आपण होऊन नेमानें ती मागूं लागतात. त्याचप्रमाणें सांघिक खेळांत उत्पन्न होणारा विजयाचा आनंद व ईर्ष्या सर्व थकवा नाहींसा करतात व आपण केव्हां

व किती व्यायाम केला, याचें भानहि खेळाडूंस राहत नाहीं. मुलांच्या मनास कंटाळा न आणतां शिकवणें ही जी शिक्षणकलेंतील प्रमुख गोष्ट आहे ती खेळांमुळें अनायासें साध्य होते.

सांखळीची मजबुती तिच्या सर्वांत कमकुवत दुव्याइतकी असते अशी म्हण आहे. संस्था अगर संघाचीहि तीच तऱ्हा आहे. एकच वाईट सभासद सर्वनाश करूं शकतो व एकच बेशिस्त खेळाडू संघास अपयश आणण्यास कारण होतो. क्रिकेटच्या महत्वाच्या सामन्यांतून उत्तमोत्तम संघ कोणा एकाच्या चुकीमुळें सर्व सामना हरतात हा अनुभव येतो. एखादा क्षेत्ररक्षक चुकारपणानें प्रतिपक्षाचा सोपा झेल सोडतो व पुढें प्रतिपक्षी सावध झाल्यामुळें ती पूर्वीची चूक घातक ठरते व सामना हातचा जातो. आपल्यामुळें संघास निदान अपयश व अपकीर्ति येऊं नये असा बहुमोल धडा तरुणांच्या मनावर आपोआप ठसला जातो. पुष्कळ उनाड व बिघडलेलीं मुलें मैदानी खेळ नियमानें खेळूं लागल्यामुळें सुधारलीं आहेत.

वयस्क माणसांनाहि मैदानी खेळांपासून पुष्कळ फायदा होतो असा अनुभव आहे. कुस्ती, नमस्कार, जोरजोडीसारखे व्यायाम वयपरत्वें होत नाहींत व ते एकट्यानेंच घ्यावयाचे असल्यामुळें कंटाळवाणे वाटतात. उलट सांघिक खेळांत एक प्रकारची चुरस व जिंकण्याची महत्वाकांक्षा उत्पन्न होत राहिल्यामुळें न कळत भरपूर व्यायाम मिळतो व हास्यविनोदानें मनोरंजनहि झाल्यामुळें सर्व प्रकारें मन उल्लसित होतें. वैयक्तिक व्यायामांत शरिरांतून घाम निघेल इतकी मेहनत करणें फारच थोड्यांस साधतें. परंतु उघड्या हवेंत मित्रमंडळीबरोबर खेळ खेळल्यास, प्रकृति निकोप राहील इतकी स्वच्छ हवा व व्यायाम नियमानें मिळत राहतात.

मैदानी सांघिक खेळांपासून विशेष महत्वाचा लाभ म्हणजे खेळाडूवृत्तीची वाढ ही होय. समाजांत पुष्कळशीं माणसें निरनिराळ्या कारणांनीं चिडखोर व एककल्ली बनत असतात व हे दुर्गुण नेहमींच्या व्यवहारांतील भेदाभेद व विषमतेमुळें जास्तच जाचक होत असतात. खेळांत मात्र सर्वत्र वातावरण एकीचें, समानतेचें, खेळीमेळीचें राहात असल्यामुळें, मनाचे पुष्कळसे दोष व दुर्गुण अनेक लोकांशीं परिचय व संघर्षण झाल्यामुळें घासले जाऊन मनुष्य सुसंस्कृत होतो व त्याची जगाकडे पहाण्याची वृत्ति उदार व खेळकर होत असते. दुसऱ्याच्या किंबहूना प्रति-पक्षाच्याहि गुणांचें कौतुक करणें व दोष विसरून जाणें, निदान त्यामुळें इतर गोष्टींत सहकार्याला बाध येऊं न देणें हेंच खेळाडूवृत्तीचें मुख्य लक्षण आहे. हंसक्षीर न्यायानें सर्वत्र गुणांवर नजर ठेवून मित्रभाव निर्माण करणें हेंच खेळांचें मुख्य काम असतें व म्हणूनच हल्लींच्या शिक्षणपद्धतींत खेळांना महत्वाचें स्थान प्राप्त झालें आहे.

शेवटीं, श्री. आबासाहेब मुजुमदारांनीं **व्यायामज्ञानकोशांत** देशी व विदेशी मैदानी खेळांची सर्वांगीण माहिती देण्याचा जो उपक्रम केला आहे त्याबद्दल त्यांचें मनःपूर्वक अभिनंदन करणें जरूर आहे.

ता. ११–११–४१. **दिनकर बळवंत देवधर.**

श्री.

व्यायामगंगेस अक्षरसृष्टींत आणण्याचा भगीरथ प्रयत्न.

❋

[ले. रा. शंकर गोपाळ डोंगरे, बी.ए, बडोदें.]



रा. शंकर गोपाळ डोंगरे, बडोदें.

व्यायामज्ञानकोशाचा पूर्वार्ध म्हणजे त्याचे पहिले पांच खंड प्रसिद्ध होऊन त्यापुढील उत्तरार्धापैकीं हा सहावा खंड प्रसिद्ध होत आहे. पूर्वार्धांत देशी व्यायामपद्धति, देशी खेळ, देशी कसरती व मेहनती वगैरेंची माहिती देण्यांत आली असून या पुढील उत्तरार्धांत विदेशी खेळ, व्यायाम, कसरती वगैरेंचा समावेश होणार आहे. एकंदर **व्यायामज्ञानकोशांत** मिळूं शकेल तितकी व्यायामविषयक सर्व माहिती प्रसिद्ध करून जनतेस आरोग्य, बल, तेज, उत्साह, साहस आणि स्वास्थ्य यांच्या वृद्धीचें एक महत्वाचें साधन सुलभ करून द्यावें हाच **व्यायामज्ञानकोशकारांचा** हें कार्य करण्यांत मुख्य उद्देश आहे हें वेळोवेळीं वाचकांपुढें मांडण्यांत आलेंच आहे. **व्यायामज्ञानकोशकार श्रीमंत दत्तात्रय चिंतामण ऊर्फ आबासाहेब मुजुमदार** यांनीं हें कार्य आरंभिलें असून तें कसें काय चाललें आहे हें पूर्वार्धांतील पांच खंडांवरून सहज लक्षांत येण्यासारखें आहे. त्यांतील विविध प्रकारचे उपदेशपर लेख, ऐतिहासिक माहिती, सचित्र व्यायामप्रकार, चित्रांच्या समजुती, चित्रसंख्या व पृष्ठसंख्या वगैरे गोष्टी लक्षांत घेतल्या असतां हें एवढें प्रचंड कार्य करण्यासाठीं दीर्घोद्योग, चिकाटी, स्वार्थत्याग, साहस वगैरे कितीतरी गुणांचा उपयोग होत असेल याबद्दल आश्चर्य वाटतें. सुमारें २५–३० वर्षांपूर्वीं व्यायामविषय म्हणजे तालमींत जाऊन मेहनत करण्यापुरताच आणि तोहि जनतेंतील कांहीं हौशी जनांनाच माहीत असणारा! वस्तादजीस अवगत असलेली विद्या कांहीं शेलक्या शिष्यमंडळीस 'प्रणिपातेन परिप्रश्नेन सेवया' मिळवितां येईल तितकी मिळावयाची, बाकीची वस्तादजीच्याबरोबरच क्षरत्व पावून लयाला जावयाची हा यापूर्वींचा प्रकार! अशा अनेक विद्या आजपर्यंत परंपरेनें कांहीं दिवस टिकून नष्टहि झाल्या. कित्येकांच्या नांवांचीहि माहिती जनतेस राहिली नाहीं. व्यायाम म्हणजे काय, तो कशासाठीं करावयाचा, त्यापासून फायदे काय वगैरे गोष्टी जनतेस माहित नसल्यानें सहजच त्याबद्दल अनास्था वाढून

आरोग्य, बल, ओज, तेज, स्वास्थ्यादिकांचे बाबतींत मोठी हानि पतकरावी लागली. त्याऐवजीं हीच **व्यायामगंगा अक्षरसृष्टींत** आणली असतां सर्व लोकांना तिचा मनमानेल तसा उपयोग करतां येऊन वरील सद्गुणांची प्राप्ति सहज साधतां येईल अशी तीव्र इच्छा उत्पन्न होऊन ज्यांनीं हा **गंगावतरणाचा भगीरथ प्रयत्न** या **व्यायामज्ञानकोशाचे** सहाय्यानें केला त्यांचा अल्पसा परिचय या पूर्वार्ध व उत्तरार्धामधील सीमाप्रान्तावर उभें राहून वाचकांस करून दिला असतां तो अस्थानीं होईल असें वाटत नाहीं.

व्यायाममासिकांचे वाचकांस श्री. आबासाहेब मुजुमदार यांचें नांव परिचित आहे. मधून मधून प्रसंगवशात् त्यांची चरित्रविषयक माहितीहि **व्यायामाचे** कांहीं अंकांतून प्रसिद्ध झाली आहे. श्री. आबासाहेबांनीं हातीं घेतलेलें कार्य जनतेपुढें मांडलें गेल्यानें अनेक वजनदार दैनिकांतून, साप्ताहिकांतून व मासिकांतून त्याचें परीक्षण होऊन त्याबद्दलचे सविस्तर अभिप्राय व धन्यतादर्शक उद्गार अनेक वेळां प्रसिद्ध झाले आहेत. व्यायामकार्याबद्दल कोठेंहि कशा प्रकारची जरी चर्चा होत असली तरी तेथें श्री. आबासाहेब मुजुमदारांकडून होत असलेल्या कामगिरीबद्दल उल्लेख निघाल्याशिवाय रहात नाहीं. अशी वस्तुस्थिति असतां **व्यायामज्ञान-कोशाच्या** आश्रयदात्यांना व वाचकांनाहि या व्यायामाच्या एकनिष्ठ सेवकांची माहिती करून देऊन हातीं घेतलेलें कार्य पार पाडण्याबद्दलची त्यांची पात्रता, परिस्थितीची अनुकूलता वगैरे गोष्टी जनतेच्या प्रत्ययास आणून देण्याचें जर मनांत आणलें तर तें अनुचित होईलसें वाटत नाहीं, उलट एतद्विषयक माहिती मिळविण्याची उत्सुकता असलेल्या वाचकांस समयोचित वाटणारें काय केल्यासारखें होईल असा भरंवसा वाटतो.

श्री. आबासाहेब हे बडोदें राज्यांतील एका थोर व श्रीमंत दरखदार घराण्यांत जन्मास आले असून व्यायामनिष्ठ मनुष्यास ज्या ज्या अनुकूल गोष्टींची अवश्यकता असते त्या त्या त्यांस जन्मापासूनच लाभल्या आहेत. पुण्याचे प्रसिद्ध लोकहितवादी कै. गोपाळराव हरि देशमुख हे श्री. आबासाहेबांचे मातामह होत. या देशमुख घराण्यांतील पुढील पुत्रपौत्रांनीं स्वतःच्या कर्तृत्वानें महाराष्ट्रांत चांगला लौकिक मिळविला आहे. देशमुख मंडळींना व्यायामाचा शोख विशेष असून ती अंगापिंडांनीं चांगली धडधाकट होती. अशा या मातुलगृहीं प्रसंगवशात् घडलेल्या सहवासा-मुळें श्री. आबासाहेबांस व्यायामाची आवड लहानपणापासूनच उत्पन्न झाली असल्यास त्यांत नवल वाटण्यासारखें कांहीं नाहीं. श्री. आबासाहेबांचे वडिलांसहि व्यायामाची विशेष आवड होती. त्यांनीं त्यांचे वाड्यांत तालीम चालवून तज्ञांचे हाताखालीं व्यायामविद्येचा अभ्यास केला होता, त्यामुळें त्यांजकडूनहि योग्य प्रोत्साहन मिळालें असेल हें निराळें सांगण्याची आवश्यकता नाहीं.

अशी अनुकूल परिस्थिति असतां तिचा योग्य तो फायदा श्री. आबासाहेबांनीं करून घेतला हें योग्य तेंच झालें असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. लहानपणापासून श्री. आबासाहेब हे शांत व सरळ स्वभावाचे असून कार्यदक्ष आहेत. कोणतेंहि कार्य करावयाचें त्यांनीं मनांत आणलें तर ते त्याबद्दल फारसें न बोलतां मोठ्या निष्ठेनें तें सिद्धीस नेतात. बाळपणींच्या खेळांत त्यांची हीच

निष्ठा वारंवार निदर्शनास येई. आट्यापाट्या, खोखो, विटीदांडू वगैरेंसारखे खेळ ते लहानपणीं खेळत. या वयांत मिळालेला खेळांचा अनुभव पुढें या खेळांचा तुलनात्मक दृष्टीनें विचार करतांना त्यांस फार उपयोगी पडला. हें वय खेळांचेंच होतें व त्याप्रमाणें तें खेळांत गेलें. पुढें अभ्यास सुरू झाला तरी वयपरत्वें व्हावयाच्या व्यायामाची आवड कायम राहिली. श्री. आबासाहेब इंग्रजी चौथ्या यत्तेंत असतांना त्यांना इतरांना क्वचितच मिळणारा असा एक लाभ झाला. बडोदें येथील राजमहालांत त्यावेळचे युवराज कै. श्री. फत्तेसिंहराव गायकवाड यांचेसाठीं एक राजपुत्र विद्यालय काढण्यांत आलें. त्यांत राजपुत्रांबरोबर शिकण्यासाठीं श्री. आबासाहेबांची निवड होऊन ते तेथें नियमानें जाऊं लागले. सकाळपासून सायंकाळपर्यंतचा सर्व वेळ या विद्यालयांत निरनिराळ्या प्रकारचें शिक्षण देण्यांत जाई. त्यांतच शारीरिक शिक्षणाचा समावेश असल्यानें उत्तमउत्तम तज्ञांचे देखरेखीखालीं निरनिराळ्या प्रकारचे देशी व विदेशी व्यायाम, खेळ, कसरती, शर्यती वगैरे विषय श्री. आबासाहेबांस चांगल्यारीतीनें शिकतां आलें. सुमारें चार वर्षेंपर्यंत म्हणजे श्रीमंत

कै. श्री. युवराज फत्तेसिंहराव गायकवाड यांचा राजपुत्र विद्यालयांतील क्रिकेटचा संघ (सन १८९८).

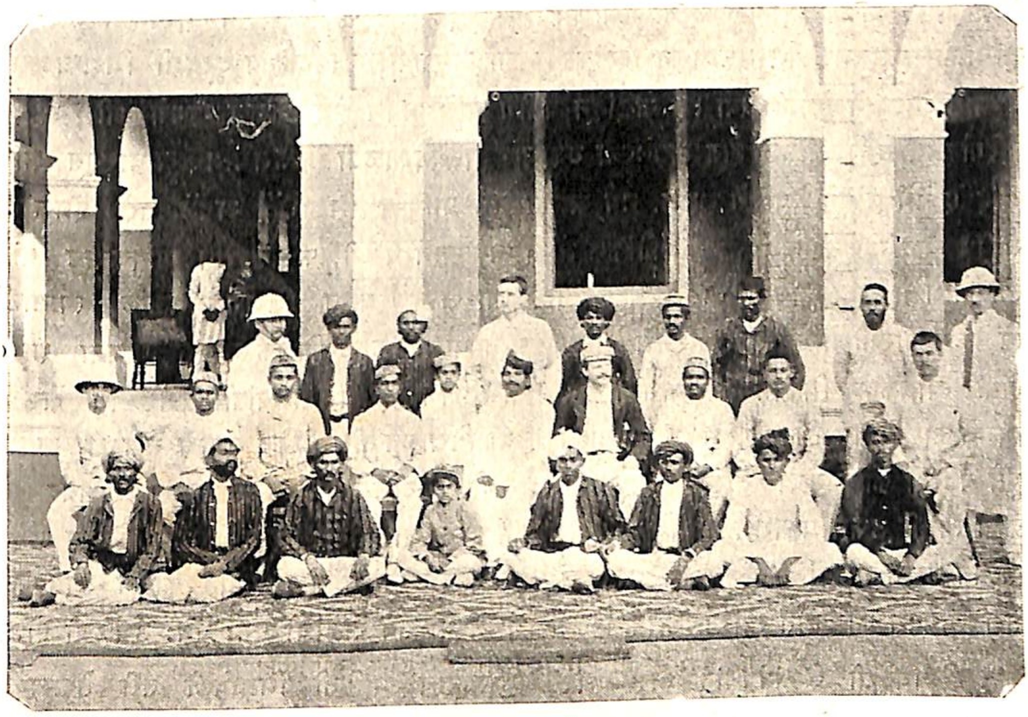


डावीकडून उजवीकडे—

खुर्चीवरील मधली ओळ–मध्यभागीं:—कै. यु. फत्तेसिंहराव गायकवाड.

जमिनीवर बसलेली ओळ–शेवटीं:— श्री. द. चिं. मुजुमदार.

कै. श्री. यु. फत्तेसिंहराव गायकवाड यांचा क्रिकेट संघ व वढवाणचे ठाकोरसाहेब यांचा क्रिकेट संघ (सन १९००) यांचा एकत्र फोटो.



डावीकडून उजवीकडे—

खुर्चीवरील मधली ओळ :—(३) द. चिं. मुजुमदार. (४) कै. यु. फत्तेसिंहराव गायकवाड.
(६) वढवाणचे ठाकोरसाहेब. (७) मि. फ्रेंच.

मागील उभी ओळ :— (८) मि. मच्छलीवाला.

युवराजांची मॅट्रिक्युलेशन परिक्षा पास होईपर्यंत या विद्यालयांत श्री. आबासाहेबांस रहातां आलें, पण एवढ्या अवधींत त्यांस जें शारीरिक शिक्षण मिळूं शकलें तेंच पुढील आयुष्यांतील त्यांच्या कर्तृत्वास कारणीभूत झालें असें म्हणण्यास हरकत नाहीं.

राजपुत्र विद्यालयांत विद्यार्थ्यांकडून कसरती, शर्यती, मर्दानी व मैदानी खेळ वगैरे सर्व प्रकारचे व्यायाम करून घेत. कवाईत, घोड्यावर बसणें, पोहणें वगैरे व्यायामांची तेथें उत्तम प्रकारची सोय होती. सर्व राजपुत्रांस व त्यांचे सोबत्यांस सर्वतऱ्हेचें योग्य तें शारीरिक शिक्षण मिळावें म्हणून कै. श्री. सयाजीराव महाराज यांनीं सर्व व्यवस्था स्वतःचे देखरेखीखालीं लावून दिली होती. व्यायामाचा खरा उपयोग त्यांच्या पूर्ण लक्षांत आला असल्यानें कोणतीहि उणीव राहूं नये याची ते काळजी घेत. देशी व्यायाम शिकविण्यास त्या त्या विषयांतील तज्ञ ठरलेल्या वेळीं येत. विदेशी व्यायामाची सर्व व्यवस्था सदर राजपुत्र विद्यालयाचे हेडमास्तर मि. फ्रेंच या

नांवाच्या इंग्रज गृहस्थाकडे असे. मि. फ्रेंच यांना स्वतःला व्यायामाची आवड विशेष होती. त्यांनीं क्रिकेट, टेनीस, फुटबॉल, हॉकी, रग्बी, बॅडमिन्टन, फाईव्हस, क्रोके, पेपरचेस, निशाणबाजी, पोलो वगैरे अनेक प्रकारचे खेळ आपल्या विद्यार्थ्यांकडून खेळवून घेतले व वेळोवेळीं त्यांतील खांचाखोंचा सुलभरीतीनें समजावून दिल्या. अशा अनुभवी, कार्यदक्ष व दूरदर्शी शिक्षकाजवळ अभ्यास झाल्यानें सर्वजण त्या त्या खेळांतून प्रवीण झाले आणि हेंच शिक्षण म्हणजे श्री. आबासाहेबांकडून सध्यां प्रसिद्ध होत असलेल्या **व्यायामज्ञानकोशाच्या** उत्तरार्धास आधारभूत झालें आहे हें येथें सांगून टेवावेंसें वाटतें. सर्व खेळांत जरी प्राविण्य मिळविलें असलें तरी इंग्रजांचा राष्ट्रीय खेळ म्हणून क्रिकेटचा नांवलौकिक मोटा असल्यानें व श्री. फत्तेसिंहराव गायकवाड यांस त्या खेळाची आवड विशेष असल्यानें सर्वांनाच त्या खेळाचें योग्य शिक्षण मिळालें. त्यासाठीं त्यावेळचे पारशी प्रेसिडेन्सी प्लेअर मि. मच्छलीवाला यांची क्रिकेट शिक्षक म्हणून योजना झाली होती. त्यांजकडून मिळालेल्या सर्वांगीण व सशास्त्र शिक्षणामुळें विद्यालयांतील मंडळीस शेंकडों सामने खेळावयास मिळाले. श्री. आबासाहेब हे या विद्यालयांतील क्रिकेट संघाचे सेक्रेटरी असत. पुढें बडोदा कॉलेजमध्यें दाखल झाल्यानंतर तेथील टीममध्येंहि कॅप्टनसारखें जबाबदारीचें काम त्यांनीं उत्तम प्रकारानें बजाविलें. प्रत्येक वर्षी होणाऱ्या शील्ड मॅचमध्यें भाग घेऊन त्यांनीं खेळांत उत्तम नांव मिळविलें. श्री. फत्तेसिंहराव गायकवाड यांचा स्नेह पुढेंहि कायम असल्यानें ते विलायतेस जाईपर्यंत त्यांच्या संगतीनें पूर्वी शिकलेल्या सर्व खेळांची पुनः पुनः उजळणी होई.

विदेशी खेळांसंबंधांत अशाप्रकारें अनुभव व माहिती मिळविली तरी तेवढ्यावर श्री. आबासाहेबांची व्यायामविषयक आवड समाधान पावली नाहीं. विदेशी खेळांत प्राविण्य मिळविलें त्याप्रमाणें देशी खेळांतूनहि मिळवावें असें त्यांस मनापासून वाटे. पुण्यास मातुलगृहीं गेले असतां तेथील मंडळीबरोबर निरनिराळ्या तालमी पहाण्याचा योग येई. कै. विष्णुपंत जोगांसारखे आदर्श पुरूष पहाण्यास मिळत. बडोद्यासहि स्नेह्यासोबत्यांकडून श्रीनारायणगुरूंच्या तालमीची कीर्ति ऐकण्यास मिळे. त्यांचे वडील कै. भाऊसाहेबांकडूनहि मल्लविद्येची प्रशंसा ऐकावयास मिळे. त्यामुळें सहाजिकच त्यांनीं श्रीनारायणगुरूंचें शिष्यत्व पतकरलें व देशी व्यायाम करण्यास सुरवात केली. प्रथम वाड्यांतच आखाड्यासाठीं निराळी जागा केली होती. पण पुढें त्यांच्या वडिलांनीं त्यांच्या व्यायामविषयक आवडीस उत्तेजन देण्यासाठीं तालिमीच्या सोईची प्रशस्त इमारत बांधून दिली व तेथें श्रीनारायणगुरूंची तालीम आणण्यांत आली. तेव्हांपासून श्री. आबासाहेब तालमींत नियमानें जात व तेथील निरनिराळ्या प्रकारच्या व्यायामांत शक्य तितकी प्रगति करून घेत. दंड, बैठका, कुस्ती, मल्लखांब, जोडी, लाठी, डबलबार, सिंगलबार वगैरे सर्व प्रकारच्या खेळांत ते तरबेज झाले. भय्या कन्हईसिंगासारख्या त्यावेळच्या नांवाजलेल्या शिक्षकाजवळ त्यांनीं फरीगदक्याचा अभ्यास केला. नित्य तालमींत जाऊन सर्व तऱ्हेच्या व्यायामाचा व्यासंग कायम ठेवण्याचा त्यांचा क्रम अद्यापिहि चालू आहे. नोकरीमुळें मोठ्या वयांत विदेशी खेळांचा अभ्यास जरी सुटला तरी देशी व्यायामाचा अभ्यास चालू राहिला. तालुक्यांतून बदली झाली तरी तेथील लोकांत आवड उत्पन्न करून एखादी व्यायामशाळा चालू

करावयाची व तेथें व्यायामास जाऊन लोकांस स्वतःचे उदाहरणानें धडा घालून द्यावयाचा असें वारंवार घडे. संखेडा, पादरा, सावळी वगैरे ठिकाणच्या व्यायामशाळा हें त्यांनीं दिलेल्या प्रोत्साहनाचेंच दृश्य फळ होय.

श्री. आबासाहेबांस व्यायामाची आवड किती होती, त्यांनीं देशी व विदेशी व्यायामांचें शिक्षण कोठें मिळविलें व नित्य व्यासंग चालू ठेवून आपल्या अनुभवाचा फायदा लोकांस देण्याची पात्रता त्यांचे अंगीं कशी आली हें वरील हकीकतीवरून वाचकांचे लक्षांत येण्यासारखें आहे. व्यायामप्रवीणता व त्यापासून सहज मिळणारे आरोग्य, स्वास्थ्य, उत्साह, कंटकपणा इत्यादि गुण श्री. आबासाहेबांनीं मिळविले असले तरी इतर पुष्कळ व्यायामनिष्ठांप्रमाणें तेवढ्यावरच त्यांचें समाधान झालें नाहीं. आपणाला जें सुख ज्यारीतीनें प्राप्त झालें तें सर्वांना तशाचरीतीनें प्राप्त करून कसें देतां येईल याची त्यांस लहानपणचे खेळ खेळत असल्यापासूनच तळमळ लागलेली होती असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. स्वखर्चानें तालीम बांधून तेथें मंडळींची सोय करून देणें, पोहण्यासाठीं हौद बांधणें, तालुक्यांतून व्यायामशाळा काढणें वगैरे गोष्टी याप्रकारच्या त्यांच्या उत्कटतेचीच साक्ष देतात. त्यापेक्षांहि पुढें जाऊन दौरा काढणें, जागोजागीं व्यायामाचा उपदेश देणें, व्यायामशाळा उघडणें वगैरे प्रकारचें कार्य करून दाखविणें शक्य असलें तरी तें श्री. आबासाहेबांस पसंत नव्हतें. न बोलतां कार्य करण्याचा त्यांचा मुळचा स्वभाव आहे. त्यांत उपदेशक बनणें म्हणजे एक प्रकारची अंहमन्यता स्वीकारणें होय. पण श्री. आबासाहेबांच्या निगर्वी व विनयशील स्वभावास याच गोष्टीचें मुख्यतः वाबडें असणें सहाजिक होतें. उपदेशक किंवा प्रचारक समोर असेपर्यंत काय कार्य होईल तें खरें. त्याची पाठ फिरल्यावर येरे माझ्या मागल्या हेंहि ठरलेलें त्यामुळें हा मार्ग नापसंत वाटणें हें त्यांच्या दूरदर्शीपणास धरून होतें. तथापि येथेंच अडून पडण्यांत त्यांस बरें वाटेना. कसेंहि करून व्यायामाचें महत्व जनतेपुढें मांडून त्यापासून होणारे फायदे सर्वांस सुलभ करून देण्याची लागलेली तळमळ त्यांस स्वस्थ बसूं देईना.

श्री. आबासाहेबांप्रमाणें सर्व प्रकारची अनुकूलता पुष्कळांस मिळालेली असते. संपत्ति, शिक्षण, अनुभव, पात्रता, योगायोग, अनुकूल परिस्थिति वगैरेंचा लाभ झाला तरी त्यांचा योग्य उपयोग लोकहितासाठीं करण्याची उत्कट इच्छा फार थोड्या व्यक्तींच्या ठिकाणीं दिसून येते आणि ही जी मनाची उत्कटता किंवा सोप्या रीतीनें सांगावयाचें म्हणजे हें जें मनोबल किंवा हिंमत यावरच एखादें काम तडीस नेणें हें अशा निग्रही लोकांचे बाबतींत अवलंबून असतें. इतर साधनांवर या लोकांची भिस्त फारशी नसते. (**क्रियासिद्धिः सत्वे वसति महतां नोपकरणे**). श्री. आबासाहेबांनीं हा उद्देश पार पाडण्यासाठीं कसा प्रयत्न केला तें आतां आपण पाहूं.

बाळपणाचे खेळ खेळतांनाच कोणता खेळ कोणत्या दृष्टीनें चांगला, त्यापासून फायदे कोणते, ते केव्हां व कोणी खेळावे वगैरे गोष्टींचें त्यांचें निरीक्षण चालू होतें. पुढें मोठेपणीं देशी-विदेशी व्यायामांची माहिती झाल्यावर त्यांनीं याच प्रकारच्या विवेचक दृष्टीनें सर्वांचें निरीक्षण केलें व आपल्या अनुभवाचा व माहितीचा लाभ दुसऱ्यांस करून देण्यास सुरवात केली. त्यांच्या

मित्रमंडळींत माझ्यासारख्या शरीरप्रकृति धडधाकट नसलेल्या अशक्तांचाहि समावेश होत होता. श्री. आबासाहेबांनीं आपलें इष्ट कार्य फलद्रूप करण्यास अशा दुर्बल मित्रांपासूनच सुरवात केली. माझा हात दुखत असे. त्यासाठीं प्रथम त्यांनीं मला डम्बेलसचा व्यायाम सांगितला. त्यानें यश न आल्यानें मला फरीगदक्याचें शिक्षण दिलें. तरी हात बरा होईना. शेवटीं मोठ्या कल्पकतेनें त्यांनीं बोटिंगचा प्रयोग करण्याचें योजून तेंहि मजकडून करवून घेतलें आणि खरोखरच माझा हात दुखण्याचें त्यावेळेपासून बंद झालें व गेल्या ३८–३९ वर्षांत पुनः तो हात दुखला नाहीं. हा माझा एकट्याचा अनुभव झाला. असेच प्रयोग इतरांवर होऊन श्री. आबासाहेबांच्या अनुभवांत भर पडूं लागली. त्यांच्या संगतीनें कितीतरी सुशिक्षित मंडळी नित्यनियमानें तालमींत येऊन व्यायाम घेऊं लागली. त्या सर्वांची योग्य ती माहिती मिळवून तिचा आपला इष्ट हेतु पार पाडण्याकडे कसा उपयोग करून घ्यावा यावर त्यांचे विचार चालू झाले. एकंदर विचाराअंतीं सर्व प्रकारचे व्यायाम सप्रयोग व सचित्र लिहून ठेवून त्यांचा कायमचा उपयोग करून घेतां येईल अशी सर्वप्रकारची सोय आपलें तन, मन, धन खर्चून करावी असा त्यांचा निश्चय ठरला व बडोदें कॉलेजमध्यें असतांनाच **व्यायामगंगा अक्षरसृष्टींत आणण्याच्या** त्यांच्या प्रयत्नांस सुरवात झाली.

देशी भाषेंत व्यायामविषयक पुस्तकें मुळींच नव्हतीं. एखाद दुसरें असलें तरी त्याची भाषा, पद्धति वगैरे लोकांच्या उपयोगी पडण्यासारखी नव्हती. इंग्रजी भाषेंत मात्र अनेक प्रकारचीं व्यायामविषयक पुस्तकें त्यांस पहावयास मिळालीं व त्यांवरूनच त्यांस मराठी भाषेंतहि व्यायामविषयक पुस्तकें लिहवून प्रसिद्ध करावेसें वाटूं लागलें. व्यायामशिक्षण मिळालें, पण तें कागदावर कसें आणावें, त्याचे प्रयोग कसे समजून द्यावे, त्यांचीं चित्रें कशीं तयार करावीं, छापण्याची सोय कशी करतां येईल व इतकेंहि करून देशाच्या दरिद्री स्थितींत पुस्तकांचा प्रसार करून खर्च कसा भागवावा असल्या अनेक आडचणी त्यांचेपुढें होत्याच. त्यांनीं स्वत: कांहीं व्यायामविषयक लेख लिहून तयार केलें. माझ्यासारख्या सोबत्यांस सुलभ व्यायामासारखे भाषांतरीत लेख तयार करण्यास सांगितलें. मल्लखांबासारखा विषय रा. धोंडोपंत विद्वांस, रा. सप्रे यांच्या सारख्यांच्या मदतीनें लिहून काढला. फोटोग्राफीची माहिती त्यांस असल्यानें व्यायामविषयक फोटो तेच घेत. त्यावेळेस **चित्रमयजगत्** हें सचित्र मासिक सर्वोत्तम समजलें जाई. त्याजकडे व्यायामविषयास नियमीत निदान चार पृष्ठें देत असल्यास मजकूर व चित्रें पुरवूं असा पत्रव्यवहार केला. पण त्याकाळीं व्यायामविषय लोकांस महत्वाचा वाटत नसल्यानें नकार आला. श्री. आबासाहेबांचें काम खोळंबून राहिलें. पुढें त्यांस सरकारांतून यूरोपचे प्रवासास पाठविण्यांत आलें. तेथून आल्यावर त्यांनीं युरोपच्या प्रवासाचें पुस्तक लिहून, छापून प्रसिद्ध केलें. तें सचित्र होतें. या पुस्तकाचे छपाईसंबंधांत त्यांस जो अनुभव आला त्यावरून श्री. आबासाहेबांनीं वडिलांचे संमतीनें आपले वाड्यांतच प्रोसेस वर्क्स व छापखाना काढण्याचें ठरवून तयारी केली व त्यांचे सहाय्यानें त्यांनीं सचित्र **व्यायाम** मासिक काढण्यास इ. स. १९१५ पासून सुरवात केली. हें

मासिक आतांपर्यंत नियमित प्रसिद्ध होत असतें. त्याचे जोडीला गुजराथी व हिंदी **व्यायाम** मासिकेंहि प्रसिद्ध होत असतात. इंग्रजी मासिकाचा प्रसार होऊं न शकल्यानें तें बंद करावें लागलें.

व्यायाम मासिकांचा प्रसार कसा झाला तें येथें सांगण्याची आवश्यकता नाहीं, तथापि तीं चालविण्यांत त्यांना जो अनुभव आला त्याचा उपयोग **व्यायामज्ञानकोश** प्रसिद्ध करण्याचे कामीं त्यास चांगल्यारीतीनें करून घेतां आला.

व्यायाममासिकांत जरी विविध प्रकारचे व्यायाम सचित्र प्रसिद्ध होत असले तरी त्याची मर्यादित पृष्ठसंख्या व प्रत्येक अंकाची महिन्याची मुदत यामुळें इष्ट हेतु पार पाडण्यास विलंब होऊं लागला. त्यामुळें श्री. आबासाहेबांनीं नोकरींतून निवृत्त होतांच **व्यायामज्ञानकोशाचें** काम हातीं घेतलें व त्याचे खंड एकामागून एक बाहेर पाडण्यास सुरवात केली.

या प्रत्येक खंडास कोणी कोणी कशा प्रकारची मदत केली तें त्या त्या खंडांच्या प्रस्तावनांतून सांगण्यांत आलेंच आहे, तथापि इतक्या सगळ्या सहाय्यकांच्या मदतीनंतरहि संपादक या दृष्टीनें श्री. आबासाहेबांस करण्याचें काम किती श्रमाचें, यातायातीचें व दगदगीचें असतें तें कांहीं दिवस त्यांच्या सहवासांत रहाणारांनाच कळण्यासारखें आहे. मुख्य भाग लेखांचा असल्यानें त्यासंबंधांत पत्रव्यवहार करणें, नकार आल्यास अन्य तजविजी करणें, ग्रंथ वाचून त्यांतील माहितीचा संग्रह करणें वगैरे गोष्टी त्यांस कराव्या लागतात. फोटो काढण्याचें काम त्यांच्या पत्नी श्री. सौ. आक्कासाहेब यांजकडून होतें. वाड्यांतील प्रोसेस वर्क्समध्यें ब्लॉक तयार होतात. चित्रांत कमीजास्ती करण्यासाठीं किंवा लाईन ब्लॉक करण्यासाठीं, चित्रकार, फोटोग्रॉफर, ड्रॉइंग मास्तर वगैरेंना बोलावून त्यांची मदत घ्यावी लागते. कुस्ती, मल्लखांब, विशिष्ट प्रकारचे व्यायाम वगैरेंचे फोटो घेण्यासाठीं तज्ञमंडळी घरीं बोलावून अगर त्यांचे क्रीडास्थानांवर जाऊन फोटो घेण्याची सोय करावी लागते. निराधार मल्लखांब, बोथाटी, असे पूर्वी प्रचलित असलेले खेळ नष्ट होऊं लागल्यानें त्यांतील तज्ञांचा शोध श्री. आबासाहेबांस फार श्रमानें लावावा लागला. 'निराधार मल्लखांब' सांगली संस्थानांतील एका वृद्धाकडून मिळाला. श्री. आबासाहेबांचे श्वशुर श्री. कै. राजे बाळासाहेब मिरजकर यांची मल्लविद्येसंबंधीं कीर्ति सर्वत्र पसरलेली आहे. असल्या कामीं त्यांची श्री. आबासाहेबांस फार मदत झाली. कुस्ती, बिनोट, जंबियाची कुस्ती, बोथाटी वगैरे खेळांची दुर्मिळ माहिती श्री. कै. मिरजकरांकडूनच श्री. आबासाहेबांस पुरवण्यांत आली. व्यायामज्ञ लेखक नसतो, लेखक व्यायामज्ञ नसतो; लेखक व्यायामज्ञ मिळाल्यास आपल्या ज्ञानाचा उपयोग लेखद्वारें दुसऱ्यास करून देण्याची इच्छा दुर्मिळ असते. कोणी लेखक लेख देण्याचें कबूल करून उशीर लावतात. निकड लावल्यास कांहींतरी लिहून वेळ मारून नेतात. असे निरनिराळे अनुभव वारंवार मिळून त्रास सोसावा लागतो. पण 'मनस्वी कार्यार्थी न गणयति दुःखं नच सुखम्' या न्यायानें त्यांचा विचार न करतां कार्य करावें लागतें. छापून पुस्तकें तयार झाल्यावरहि प्रसार करण्यासाठीं कितीतरी गोष्टी कराव्या लागतात. सरकारमान्यता, देणग्या, मंजुऱ्या, लोकाश्रय वगैरे मिळण्याकरतां गांवोगांवीं जाऊन अर्ज, विनंत्या, खटपटी कराव्या लागतात. बाहेरून

परत घरीं आल्यावर घरींहि केल्या कामाचें सूत्र पुढें चालू ठेवावें लागतें. अशीं एक ना दोन कितीतरी कामें त्यांस पार पाडावीं लागतात. श्री. आबासाहेबांकडे सकाळपासून सायंकाळपर्यंत केव्हांहि जा, ते सदासर्वदा कांहींतरी व्यायामविषयक कामांत गुंतलेले दिसून येतात. लेख, चित्रें, फोटो, व्यायामविषयक मासिकें, पुस्तकें हीं सर्वत्र टेबलांवरून असलेलीं आढळून येतात. त्याला विषयासंबंधांत बोलण्यासाठीं त्यांनीं बोलाविलेल्या किंवा आपण होऊन भेटीस आलेल्या लोकांची सारखी येजा व बोलणींचालणीं चालू असतात. दुसऱ्यांकडून कामें करून घ्यावयाचीं तर त्यांसाठीं पैसा खर्च करण्याची उदार मनानें तयारी ठेवावी लागते. व्यायाम कार्यासाठीं कोणाकडे जावयाची वेळ आल्यास मोठेपणा बाजूस ठेवून निगर्वी मनानें त्यांना जावें लागतें. अशारीतीनें त्यांना करावीं लागणारीं कामें किती वर्णन करावीं ? व तीं निरलस रीतीनें व मुकाट्यानें पार पाडणारांची थोरवी किती सांगावी ? अशा एकनिष्ठेनें काम करणाराच्या कामगिरीस **भगीरथ प्रयत्न** या शिवाय अन्य कोणतें नांव देतां येण्यासारखें आहे ?

श्री. आबासाहेबांच्या सहवासाचा लाभ गेलीं सुमारें ५० वर्षेपर्यंत माझ्यासारख्या त्यांच्या अल्पबुद्धि बालमित्रास मिळत गेला. श्री. आबासाहेबांनीं आणलेल्या **गंगेच्या** कांठीं उभें राहून तीतील उदकाच्या सहाय्यानें शरीरशुद्धि व मनःशुद्धि सुखानें करून घेतां आली. त्यांचा सुस्वभाव, दीर्घ प्रयत्न, मानहीनता वगैरे सद्गुण सारखे दीर्घकालपर्यंत सन्मुख राहिल्यानें त्यांच्या सहाय्यानें चाललेल्या **गंगावतरणाचा** देखावा बाजूस उभें राहून कसा सुंदर दिसतो तो पहावा व त्याचें यथार्थदर्शन **व्यायामज्ञानकोशाच्या** वाचकांसहि करून द्यावें अशा हेतूनें हा अल्पसा लेख लिहिण्याचें मनांत आणलें. तरी त्यावरून श्री. आबासाहेबांचे प्रयत्न जनतेच्या लक्षांत येऊन **व्यायामज्ञानकोशाचा** प्रसार वाढण्याचे व त्याचे सहाय्यानें जनतेस योग्य तें शारीरिक शिक्षण सुलभपणें मिळण्याचे त्यांचे उद्देश सुफलीत होवोत अशी त्या गंगाधर श्रीविश्वेश्वरचरणीं प्रार्थना करून हा लांबलेला लेख ‘ **सा सर्वाक्षरमालिनी भवतु सद्भाग्याय भागीरथी** ’ या अवतरणानें संपवितों.

विदेशी खेळांचीं पुस्तकें.

(1) क्रिकेट अथवा चेंडूदांडूचा खेळ:—श्रीसयाजी पुस्तकालय, बडोदें. किं. २ आणे.

(2) क्रिकेट अथवा चेंडूफळी:—ले. कै. बळवंत रामकृष्ण गोगटे, बी. ए., फर्स्ट आसिस्टन्ट मास्तर, मिरज हायस्कूल, इंदिरा छापखाना, पुणें. किं. ११ आणे. सन १८९८.

(3) क्रिकेट (कंदुककिडा):—ले. रा. नीलकंठ गोपाळ डोंगरे, क्रिकेट शिक्षक, धरमपूर स्टेट, प्रकाशक, धोंडो नारायण विद्वांस, संपादक 'व्यायाम', श्रीरामविजय प्रेस, बडोदें. किंमत रु. १–४–०.

(4) **Cricket**:—by Hon. and Rev. E. Lyttelton. The All England series. Price 1 s., London, George Bell and Sons, Portugal street, Kings way, 1907.

(5) **How to Play Cricket**:—Spaldings Athletic Library No. 12. Price 1 s. British sports, Publishing Company Ltd., 15 Deodar Road, Putney, London S. W. 15.

(6) **Cricket**:—Warne's Recreation Books, Fredrick Warne & Co. Ltd., London W. C. 2, Price 6 d.

(7) **Cricket–How to succeed**:—Published for the National Union of Teachers. Evans Brothers Ltd., Montague House, Russel square, London W. C. 1, Price 6 d.

(8) **Hockey**:—Warne's Recreation Books, Price 6 d.

(9) **Hockey Guide for Men and Women**:—Spalding Athletic Library, Price 1 s.

(10) **Hockey**:—by F. S. Creswell. The All England series, Price 1 s.

(11) **Hockey–How to succeed**:—Published for the All England Women's Hockey Association, Price 6 d.

(12) **Association Foot-ball**:—Warne's Recreation Books, Price 6 d.

(13) **Football Association**:—by C. W. Alcock. The All England series, Price 1 s.

(14) **Football—How to succeed**:—Published for the National Union of Teachers by Evans Bros. Ltd., Price 4 d.

(15) **Association Football**:—H. and S. Sport Library, Price 1 s.

(16) **Lawn Tennis**:—Warne's Recreation Books, Price 6 d.

(17) **Lawn Tennis** :—The All England series, Price 1 s.

(18) **Lawn Tennis** :—Spalding A. L., Price 1 s.

(19) **Spaldings Lawn Tennis Guide** :—Price 1 s.

(20) **Lawn Tennis for Women** :—Spaldings Athletic Library, Price 1 s.

(21) **Lawn Tennis for Beginners** :—Spaldings A. L., Price 1 s.

(22) **Lawn Tennis—How to succeed** :—Evans Bros., Price 6 d.

(23) **लॉन टेनिस अथवा झेल चेंडूचा खेळ** :—ले. रा. रामकृष्ण सखाराम आठवले, श्रीसयाजी पुस्तकालय, बडोदें, सन १८८९, किं. १॥ आणा.

(24) **Rugby Football** :—Warne's Recreation Books, Price 6 d.

(25) **Football—Rugby** :—The All England series, Price 1 s.

(26) **Modern Rugby Football** :—Spaldings Athletic Library, Price 1 s.

(27) **Rugby Football—How to play it** :—Health and Strength Sports Library, Price 1 s.

(28) **Rugby Football—How to succeed** :—by Evans Bros. Ltd., Price 6 d.

(29) **Golf** :—Warnes Recreation Books, Price 1 s.

(30) **Golf** :—The All England series, Price 1 s.

(31) **Golf Guide and how to play Golf** :—Spaldings Athletic Library, Price 1 s.

(32) **कुवडी चेंडू अथवा डांग चेंडू (गॉल्फ)** :—बडोदें, सन १८८९.

(33) **The Net Ball Rules** :—Published by The All England Women's Net Ball Association.

(34) **Volley Ball** :—Rules of Games and Sports by Y. M. C. A., Madras, Price Re. 1

(35) **Base Ball** :—The All England series, Price 1 s.

(36) **Basket Ball** :—Rules of Games and Sports, Madras.

(37) **How to play Basket Ball** :—Spalding Athletic Library, Price 1 s.

(38) **चौरंग गोट्यांचा खेळ (बिलीयर्डस्)** :—ले. रा. रामकृष्ण सखाराम आठवले, सन १८९१, श्रीसयाजी पुस्तकालय, बडोदें, किं. रु. १–०–०

(39) **Billiards** :—The Club series, Price 1 s.

(40) **Billiards and snooker** :—Warne's Recreation Books, Price 1 s.

(41) **Badminton** :—Warne's Recreation series, Price 6 d.

(42) **How to play Badminton** :—Spaldings Athletic Library, Price 1 s.

(43) **Laws of Badminton** :—The Cricket Press series, Price 6 d.

(44) **Badminton (Ball)** :—Rules of Games & Sports, Madras, Pr. Re. 1.

(45) **Dodge Ball** :—Games by J. H. Bancroft.

(46) **Throw Ball** :—by Mrs. Bucks, Book for School Children.

(47) **Speed Ball** :—Games by J. H. Bancroft.

(48) **Play ground Ball** :—Rules of Games & Sports, Madras, Pr. Re. 1.

(49) **Squash Rackets and Squash Tennis** :—The All England series, Price 1 s.

(50) **Fives** :—Encyclopedia of Sports, Games and Pastimes.

(51) **Bowling Guide and how to play Bowls** :—Spalding's Athletic Library, Price 1 s.

(52) **Bowls, Skittles and Quoits** :—Warnes Recreation Books, Price 6 d.

(53) **Bowling** :—Physical Culture Encyclopedia, Bernarr Macfadden.

(54) **How to play Lacrosse** :—Spalding Athletic Library, Price 1 s.

(55) **Lacrosse** :—Warnes Recreation series, F. Price 6 d.

(56) **Hand Ball** :—Rules of Games and Sports, Madras.

(57) **Complete Angler.**

(58) **Ping Pong or Table Tennis** :—Encyclopedia of Sports, Games etc.

(59) **Ring Tennis** :—Rules of Games and Sports, Madras.

(60) **Modern Croquet** :—Warnes Recreation Books, Price 6 d.

(61) **कमान चेंडू अथवा क्रोके** :—गायकवाड सेरीज किंमत आणे ०–४–०.

(62) **Riding** :—The All England series, Price 2 s.

(63) **Riding for Ladies** :—The All England series, Price 1 s.

(64) **Polo** :—Rules of Polo-Indian Polo Association.

(65) **Rowing and Sculling** :—The All England series, By W. B. Woodgate, Price 1 s.

(66) **Rowing and Sculling** :—by Guy Rixon, Price 1 s.

(67) **Rowing and Sculling** :—Warnes Recreation Books, Price 6 d.

(68) **Sailing** :—The All England series Price 1 d.

(69) **Canoeing with sail and puddle** :—The All England series, Price 1 s.

(70) **Rowing and Boating** :—Spalding Athletic Library.

(71) **पोहोण्याची कला** :—ले. कै. बळवंत रामकृष्ण गोगटे, बी. ए., मिरज, सन १८९५ किं. ६ आणे.

(72) **Swimming—How to succeed** :—Evans Bros. Ltd., London W. C. I., Price 6 d.

(73) **Swimming** :—The All England series, Price 1 s.

(74) **Swimming, Diving and Life-saving** :—Warnes Recreation Books, Price 6 d.

(75) **Swimming for Women and Girls** :—Bazzar House, 54 Dehary Lane, London W. C. 2 Price 1/6.

(76) **Text Book of Swimming** :—by Jappy Wolffe, Price 1/6.

(77) **How to Swim** :—by Annette, Kellermann, Price Rs. 8.

(78) **Swimming** :—by Harold E. Annison. Sir Isaac Pitman and Sons. Ltd., London.

(79) **Spring Board Diving** :—by F. W. Hobden, London, Price Rs. 7–4–0.

(80) **Games** :—by Jessie H. Bancroft, Price Rs. 15.

(81) **Rules of Games and Sports** :—by Buck, Madras, Y. M. C., Price Re. 1.

(82) **The Encyclopedia of Health and Physical Culture** :—by Barnarr Macfadden, Eight Vols., Price Rs. 120.

(83) **Encyclopedia of Sports, Games and Pastimes–(One Vol.)** :—London, Price Rs. 10.

(84) **The Encyclopedia of Sport–(Vols. 4)** :—The Times of India Office, 1901 A. D., Price Rs. 62–14–0.

(85) **Complete Rambler** :—Warne's Recreation Books, Price 6 d.

॥ श्रीराम ॥



व्यायामज्ञानकोश योजना

खंडाची विभागणी

(१) देशी खेळ–हुतुतु, खोखो वगैरे. खंड १ ला. चित्रें ३७१

(२) देशी मर्दानी खेळ–कुस्ती, बिनोट वगैरे. खंड २ रा. चित्रें ७६१

(३) देशी कसरती–मल्लखांब, हत्यारें वगैरे. खंड ३ रा. चित्रें १२००

(४) देशी मेहनती–दंड, बैठक वगैरे. खंड ४ था. चित्रें १०७०

(५) स्वास्थ्यविचार–आरोग्यशास्त्र, शरीरशास्त्र वगैरे. खंड ५ वा. चित्रें २५०

(६) विदेशी खेळ–क्रिकेट, फुटबॉल वगैरे. खंड ६ वा. चित्रें ३४४

(७) विदेशी मर्दानी खेळ–फेन्सींग, जुजुत्सु वगैरे. खंड ७ वा.

(८) विदेशी कसरती–पॅरललबार, रोमनरिंग्ज वगैरे. खंड ८ वा.

(९) विदेशी मेहनती–बारबेल्स, डंबेल्स वगैरे. खंड ९ वा.

(१०) देशी विदेशी–शर्यती–उंच उडी, लांब उडी वगैरे. खंड १० वा.

रचना

व्यायाम करण्याचे हेतूंस अनुसरून विभाग–वर्गीकरण खालीं दिल्याप्रमाणें केलेलें आहे.

(१) करमणूक–खेळ–आट्यापाट्या, क्रिकेट वगैरे.

(२) सामनेवाल्याचा पराजय करणें–मर्दानी खेळ–कुस्ती, बॉक्सिंग वगैरे.

(३) शरीर तैयार करणें–मेहनत–दंड, डंबेल्स वगैरे.

(४) शरिरावर ताबा मिळवणें–कसरती–मल्लखांब, पॅरललबार वगैरे.

(५) परीक्षा–मर्दानी–उंच उडी, तारेवर चालणें, छातीवर हत्ती उभा करणें वगैरे.

श्री.

व्यायामज्ञानकोश खंड ६ वा.

लेखकवर्ग

नांव	पृष्ठ
१ रा. य. पु. ऊर्फ राजाभाऊ लेले, बी.एससी., डी.पी.इ., मद्रास, बडोदें	१, ३, ४५, ७३, ८९, १११, १७३, १९५, २६९, २७३
२ प्रो. दिनकर बळवंत देवधर, एम्.ए., पुणें	५, ७५, ९१
३ रा. द. ब. कोठीवाले, बी.ए.,बी.टी., फिजिकल डायरेक्टर्स डिप्लोमा (मद्रास) सिनीयर असिस्टन्ट, ट्रेनिंग इन्स्टिटयूट, कांदिवली	४३, ७१, १५९, १७१, १७५, १९७, १९९, २५६, २९७
४ रा. मो. वा. चिपळूणकर, एम्.एससी., पुणें	४७
५ मि. अँजेलो मोझेज, एम्.ए., एफ.आर., ए.सी., बी.पी.इ., बडोदें	११३, २८३, २९१, ३८९
६ सर्जन डॉ. के. जी. घारपुरे, आय.एम्.एस., पुणें	१३७
७ श्री. कृष्णाबाई खिस्ती, बी.ए., डी.पी.इ. (मद्रास), बडोदें	१४९, २६३, २६५
८ श्री. नारायण दत्तात्रय मुजुमदार, बी.ए., बडोदें	१६१, ४११, ४७९
९ रा. शंकरराव गोविंद पेंडसे, पुणें	२३७
१० कु. ताराबाई देवधर, पुणें	२४७
११ रा. शंकर गोपाळ डोंगरे, बी.ए., बडोदें	२७९
१२ रा. रामचंद्र चिंतामण भावे, बडोदें	२८१
१३ रा. नीळकंठ गणेश गोखले, बी.ए., एलएल.बी.; डी.डी.एससी., बडोदें	३०७,३०९,३१७
१४ रा. द. मो. काटदरे, बडोदें	२८८
१५ कर्नल अनंतराव गणपतराव सडेकर पवार, बडोदें आर्मी, बडोदें	३२४
१६ मेजर कांतीप्रसाद बलदेवप्रसाद पाठक, बडोदें आर्मी, बडोदें	३४३
१७ जनरल नानासाहेब शिंदे, बडोदें	३५९
१८ श्री. अप्पासाहेब पंतप्रतिनिधि, बी.ए., बार-ॲट-लॉ, अमात्य, संस्थान औंध	३७७, ३९१
१९ श्री. दत्तात्रय चिंतामण मुजुमदार, बी.ए., एलएल.बी., बडोदें	३८९, ४०७
२० श्री. अनंतराव काळे, पुणें	४१३
२१ श्री. मुकुंद नारायण कागलकर, अ. स्काउट कमिशनर, अमरावती	४६९

श्री.

व्यायामज्ञानकोश खंड ६ वा.

विदेशी खेळ.

अनुक्रमणिका.

श्री.

खंड] व्यायामज्ञानकोश. [६ वा.

विदेशी खेळ.

पूर्व तयारीचे खेळ
(लीड-अप-गेम्स्)

☆

उपोद्‌घात

कोणत्याहि विषयास समाजांत महत्व प्राप्त झालें म्हणजे त्या विषयाकडे बुद्धिमान माणसांचें लक्ष जातें व त्या विषयांत प्राविण्य मिळविण्यासाठीं हजारों माणसांचे प्रयत्न सुरू होतात. अशी स्थिति झाली म्हणजे त्या विषयांतील तज्ञ माणसें तो विषय सुलभरीतीनें कसा अभ्यासितां येईल या बद्दलचा विचार करून सुलभ उपाय शोधून काढतात. जुन्या वेळेस आपले देशांत कुस्तीच्या खेळास फार महत्व दिलें जात होतें. त्यामुळें कुस्ती चांगल्या रीतीनें करतां येईल असे व्यायामाचे अनेक प्रकार तज्ञांनीं बसविले होते. हातापायांत शक्ति यावी म्हणून दंडबैठकी, बाहे वगैरे प्रकारच्या मेहनती बसविण्यांत आल्या. प्रतिपक्षानें आपणास उचलून जोरानें जमिनीवर टाकलें तर शरिरास होणारा आघात सहज सहन करावयाची संवय व्हावी व आपणावर डाव केले तर चीत न पडतां कुशीवर पडण्याची संवय व्हावी म्हणून डंकीची मेहनत बसविली. कुस्तीसाठीं शरीर लवचिक व्हावें व स्वारीचा डाव



लेखकः—रा. य. पु. ऊर्फ राजाभाऊ लेले,
B.Sc. D.P.E. MADRAS.

करण्यासाठीं पायांची पकड मजबूत व्हावी म्हणून प. पू. बाळंभटदादा देवधर यांनीं मल्लखांबाचें साधन बनविलें.

हीच स्थिति हल्लीं क्रिकेट, टेनिस, फुटबॉल, हॉकी वगैरे खेळांचे बाबतींत झाली आहे या विदेशी खेळांस युरोप, अमेरिकेंत फार महत्व मिळालें आहे. उत्तम खेळ खेळणारांस चांगल्या पगाराच्या नोकऱ्या मिळतात. धंदेवाईक पहिलवानांप्रमाणें हे खेळ खेळणारे धंदेवाईक लोक तेथें झाले आहेत. हे खेळ चांगल्यारीतीनें खेळणारांस समाजांत चांगली मान्यता मिळते त्यामुळें हे खेळ सुलभ रीतीनें खेळतां यावे म्हणून तज्ञांनीं अनेक प्रकारचे, हे श्रेष्ठ दर्जाचे (मेजर) खेळ शिकण्यास मदत करणारे, सोपे खेळ अलीकडे बसविले आहेत. अशा खेळांस 'लीड-अप गेम्स्' (पूर्व तयारीचे खेळ) म्हणतात.

पूर्व तयारीचे खेळ (Lead-up-games)

हे खेळ मोठ्या गणल्या जाणाऱ्या (Major games) खेळांचें लहानसें प्रतीकच होय. ह्या छोटेखानी खेळांमध्यें मुख्य खेळांत लागणारें कौशल्य जेणेकरून वाढीस लागेल अशा कौशल्यावरच (fundamental skill) भार दिलेला असतो. हे खेळ खेळण्यास फार मोठी जागा लागत नाहीं. "नायक चेंडू" नांवाचा जो खेळ असतो त्यास बेताचीच जागा लागते व मुख्य खेळ जो बास्केट बॉल नांवानें ओळखला जातो त्या खेळांत जें कौशल्य लागतें त्याची वाढ ह्या नायकचेंडू नांवाच्या खेळानें होऊं शकते. क्रिकेटच्या खेळाचें लहानसें प्रतीक म्हणजे "हिट् अॅन्ड रन"चा खेळ. ह्या खेळासहि लहान जागा पुरेशी होते व क्रिकेटच्या खेळांत लागणारें कौशल्य हा खेळ खेळल्यानें अंगीं बाणतां येतें. हे खेळ फारसे श्रमाचे नाहींत व त्यामुळें मुलांमध्यें ह्या खेळांविषयीं साहजिकच आवड उत्पन्न होते व पुढें श्रेष्ठ दर्जाचे खेळ खेळण्यांत पारंगतता लवकर मिळवितां येते.

आपल्या देशांतहि अशा तऱ्हेचे छोटेखानी खेळ प्रचलित होते परंतु ते खेळ मोठ्या खेळांचे पूर्व तयारीचे खेळ असें न समजतां स्वतंत्र खेळ म्हणून समजले जात. परंतु तो समज चुकीचा होता. मल्लखांब हा व्यायामाचा एक स्वतंत्र प्रकार असें कांहीं लोक समजत असत परंतु मल्लखांब हा कुस्तीचा पूर्व तयारीचा एक खेळ आहे. मल्लखांबाच्या निरनिराळ्या उड्या म्हणजे कुस्तींत अवश्य लागणाऱ्या निरनिराळ्या पेचांची पूर्व तयारीच होय. शरिरास मल्लखांबाच्या योगानें विशिष्ट प्रकारचें वळण लागतें व त्याचा उपयोग कुस्ती खेळण्यांत फार होतो. "शिव हुतुतू" नांवाचा दुसरा असाच खेळ आहे. ह्या खेळांत दम वाढविणें व प्रतिपक्षास हुकविण्याचें कौशल्य अंगीं बाणल्यानें मुख्य खेळ म्हणजे "हुतुतू" खेळण्यास त्यानें फार मदत होते. तेव्हां मुख्य खेळांस लागणाऱ्या कौशल्याची ज्या खेळांत वाढ होऊं शकेल अशा खेळांस त्या त्या खेळाचा पूर्व तयारीचा खेळ असें म्हणावें.

पाश्चिमात्य लोकांचे, खेळांतील नियमबद्धतेकडे, आपणापेक्षां जास्त लक्ष असल्यानें व मोठ्या खेळांतील नियमबद्धता व त्यास लागणारें कौशल्य ह्या दोघांचा, लहान मुलांस सहज खेळतां येण्यासारख्या खेळांमध्यें, समावेश करण्याचे हेतूनें अशा तऱ्हेचे छोटेखानी खेळ त्यांनीं बरेचसे प्रचलित केले आहेत.

श्रेष्ठ दर्जाचे खेळ.

क्रिकेटचे लीड-अप-गेम्स्.

[लेखक :—रा. य. पु. ऊर्फ राजाभाऊ लेले, B.Sc. D.P.E. Madras.]

१. फ्रेंच क्रिकेट

हा खेळ क्रिकेटच्या पूर्व तयारीचा खेळ होय. ह्या खेळास स्टंप्स् वगैरेची जरूरी नसते. एक चेंडू, एक बॅट व थोडीशी मोकळी जागा एवढें असलें म्हणजे काम भागतें. बॅटिंग करणाऱ्याचे पाय हेच जणू स्टंप्स्. एकजण बॅटिंग करतो व बाकीचे क्षेत्ररक्षक (fielder) म्हणून काम करतात. बॅटिंग करणाऱ्यानें एका ठरलेल्या जागीं दोन्ही पाय जोडून उभें रहावयाचें असतें व गोलंदाजाचा (bowler) चेंडू आपल्या पायास लागू देऊं नये म्हणून बॅटनें तो चेंडू अडवून मारावयाचा असतो. प्रथम क्षेत्ररक्षकांपैकीं एक गडी सुमारें १० फूट अंतरावरून खेळणाऱ्याचे पायास लागेल अशा तऱ्हेनें चेंडू टाकतो व बॅटिंग करणारा तो चेंडू बटनें परतवितो. चेंडू परतविल्यावर ज्या ठिकाणीं क्षेत्ररक्षक तो चेंडू अडवील त्याच ठिकाणाहून त्यानें तो चेंडू पायाकडे फेंकावयाचा असतो. बॅटिंग करणाऱ्याच्या पायाच्या गुडघ्याखालील भागास कोठेंहि चेंडूचा स्पर्श झाला तरी तो गडी बाद झाला असें समजावें अगर मारलेला चेंडू क्षेत्र रक्षकांपैकीं कोणत्याहि गड्यानें अधांतरीं झेलला तरीहि तो गडी बाद झाला असें समजावें. चेंडू फेंकणारा अगर चेंडू झेलणारा हा पुढें बॅटिंग करण्यास जातो.

२. हिट् ॲन्ड रन्

क्रिकेटच्या पूर्व तयारीचा हा दुसरा खेळ होय. फ्रेंच क्रिकेट ह्या खेळापेक्षां ह्या खेळास थोडीशी मोठी जागा व थोडे जास्त गडी लागतात. दहा पंधरा गडी असले म्हणजे हा खेळ चांगला खेळतां येतो. चार स्टंप्स, दोन बॅटी, चेंडू, व साधारण मोठे मैदान अशीं साधनें लागतात. ह्या खेळांत एकाच वेळीं आळीपाळीनें दोन गडी खेळूं शकतात. एक गोलंदाज, एक यष्टीरक्षक (wicket-keeper) व बाकीचे क्षेत्र रक्षक असतात. गोलंदाजानें चेंडू टाकल्यावर बॅटिंग करणाऱ्या गड्यानें जर चेंडू मारला तर लगेच धांव काढावयाची असते व ही धांव काढतांना चेंडू झेलला गेला अगर धांव पुरी होण्यापूर्वींच चेंडूचा स्टंपवर नेम लागला तर तो गडी बाद होतो व त्याचे जागीं दुसरा गडी खेळावयास येतो. बॅटिंग करणारा गडी बाद झाला म्हणजे त्याचे जागीं दुसरा गडी यावयाचा, त्याप्रमाणें एका गोलंदाजानें सुमारें बारा चेंडू टाकले कीं त्याचे जागीं दुसरा गोलंदाज आणावा म्हणजे आळीपाळीनें सर्वांस बॅटिंग व गोलंदाजी करण्यास मिळते. ह्या खेळानें चोरून धांवा काढणें, क्षेत्ररक्षण चपलतेनें करणें, अवघड झेल झेलणें वगैरे तऱ्हेच्या कौशल्याची उत्तम तऱ्हेनें जोपासना होऊं शकते.



श्रीमंत सरकार महाराज सर प्रतापसिंह् गायकवाड,
सेनाखासखेल, समशेर बहादुर, जी.सी.आय.ई., एल्एल्.डी.,
फरजंद-इ-खास-इ-दौलत-इ-इंग्लिशिया.

(१) क्रिकेट.

[लेखक :—प्रो. दिनकर बळवंत देवधर, M.A., पुणें.]

क्रिकेटची आवड व लोकप्रियता

हा मैदानी खेळ ब्रिटिशसाम्राज्यांत सर्वात जास्त लोकप्रिय असून मध्यम वर्गांत त्याचा अतिशय प्रसार झाला असल्यामुळें त्याला 'खेळांचा राजा' असें अन्वर्थक नांव देण्यांत आलेलें आहे. इंग्लंड, ऑस्ट्रेलिया, न्यूझीलंड, दक्षिण आफ्रिका व हिंदुस्तान या देशांत क्रिकेट मोठ्या प्रमाणावर खेळलें जात असून, खेळाच्या अनेक संस्थांचें व संघांचें नियंत्रण करण्याकरितां प्रत्येक देशांत एकेक मध्यवर्ती मंडळ 'कंट्रोलबोर्ड' नांवाचें स्थापन करण्यांत आलेलें आहे व त्याच्या नेतृत्वाखालीं वरील देश आपसांत सामने खेळत असतात. अशा आन्तरदेशीय सामन्यांत त्या देशाचे सर्वोत्कृष्ट खेळाडू भाग घेत असल्यामुळें त्यांना ऑलिंपिक सामन्यासारखे महत्वाचें स्थान प्राप्त झालें आहे व म्हणूनच ते सामने पहाण्यास कित्येक वेळां एक लाखापर्यंत जनसमूह जमत असतो. इंग्लंड विरुद्ध ऑस्ट्रेलिया या चुरशीच्या सामन्याच्या बातम्या महायुद्धाच्या बातम्या-प्रमाणें अत्यंत आतुरतेनें व कुतूहलानें लोक त्या त्या वेळीं ऐकत असतात व त्या आठवड्यांत क्रिकेटशिवाय अन्य विषय त्यांचें संभाषणांत असत नाहीं. इतकें या खेळाचें वेड सामान्य जनतेंत हल्लीं पसरलें आहे.



प्रो. **दिनकर बळवंत देवधर**, M.A., पुणें.

खेळाच्या उत्पत्तीचा काळ व स्थळ

या खेळाच्या उत्पत्तीचें स्थान मोठ्या नद्यांच्या स्थानांप्रमाणें फार सूक्ष्म असून, त्याचा उत्पत्तीकाळहि ठरविणें कठीण आहे. इंग्लंडमध्यें हजार वर्षांपूर्वीची क्रिकेटच्या खेळा-विषयीं जुनी चित्रें सांपडलीं आहेत; त्यावरून हा खेळ सुरवातीस किती विचित्र तऱ्हेनें खेळला जात असे याची कल्पना येते. आपल्या-कडील दांडू गोळ्यासारखाच थोड्या फार फरकानें तो खेळ खेळत असत. मात्र तेथें उत्तरोत्तर खेळाचे सामानांत व नियमांत सुधारणा करण्यांत येऊन हल्लींचें परिणत स्वरूप त्या खेळास प्राप्त झालें आहे. क्रिकेट शब्दाची उत्पत्ति 'क्राइज' म्हणजे काठी या जुन्या अँग्लो सॅक्सन शब्दापासून किंवा 'क्रिकेट' म्हणजे बॅट या जुन्या फ्रेंच शब्दापासून झाली

असावी. अगदीं प्राथमिक अवस्थेंत एक खेळाडू लाकडी चेंडू एका लहानशा मेजाकडे (काठ्या ऐवजीं) टाकी व दुसरा खेळाडू प्रतिपक्षी म्हणून चेंडू हातानें अडविण्याचा व दूर फेंकण्याचा प्रयत्न करी.

साधनांची उत्क्रान्ति

पुढें हाताच्या ऐवजीं दांडूचा उपयोग होऊं लागला व मेजाऐवजीं एक, दोन व पुढें तीन काठ्या उभ्या व त्यांवर आडव्या दोन अशीं उपकरणें आलीं. दांडूच्या ऐवजीं प्रथम वांकडी हॉकी सारखी लहान फळी व पुढें कित्येक शतकाच्या अवधीनें हल्लींचीं बॅट व कातडीचेंडू व इतर साधनें निर्माण झालीं. या सर्व सुधारणेस अर्थातच कित्येक शतकें लागलीं. हल्लींच्या स्वरूपांत हा खेळ इंग्लंडमध्यें निदान एक शतक तरी खेळला जात असावा.

एकोणिसाव्या शतकांतील खेळ

तसेंच पूर्वीं हा खेळ फक्त एकाच बाजूस काठ्या ठोकून खेळण्यांत येत असे व प्रत्येक वेळीं एकच बॅट्समन टोले मारून धांवा काढीत असे व त्यामुळें साहजिकच खेळ कंटाळवाणा व कष्टप्रद होई म्हणून पुढें दोन बॅट्समन व दोन वुइकेटची प्रथा पडली व तीच हल्लीं चालू आहे.

क्रिकेट जरी विटीदांडूप्रमाणें कित्येक वर्षे इंग्लंडमध्यें खेळत असत तरी क्रिकेटच्या सामन्याचीं अनेक वर्णनें इ. स. १७०० च्या पुढें उपलब्ध आहेत. डिकन्सच्या पिकविकपेपर्समध्यें डिंगलेडेल ठिकाणच्या सामन्याच्या मजेदार वर्णनावरून एकोणिसाव्या शतकाचे आरंभीं इंग्लंडांत क्रिकेट कसे खेळत असत तें समजतें. त्यावेळीं या खेळासंबंधीं मोठ्या जुगारी चालत असत व कित्येकवेळां ५०० पौंड ते एक हजार पौंड पणास लागत असत. साहजिकच खेळाडूंत व पंचांत लुच्चेगिरीचे अनेक प्रकार चालू असत. खेळाडूंकडून पंचांना धाकदपटशा केला जाई व एकदां तर एकास तळ्यांत बुडविल्याचें उदाहरण आहे. त्या शतकाच्या मध्याच्या सुमारास या खेळास व्यवस्थित व नियमबद्ध स्वरूप आलें.

इतर देशांत क्रिकेटचा प्रसार

या खेळाची आवड हळूहळू इतरत्रहि होऊं लागली व एकोणिसाव्या शतकाचे अखेरीस ऑस्ट्रेलिया व इंग्लंड या देशांमध्यें फारच चुरशीचे सामने भरूं लागले. दक्षिण आफ्रिका व वेस्टइंडीजमध्येंहि याचा शिरकाव लवकरच झाला व तेथेंहि पहिल्या प्रतीचे नसले तरी बऱ्यापैकीं खेळाडू निर्माण होऊं लागले व मोठमोठ्या सामन्यांतून ते इंग्लंड विरुद्ध लढूं लागले. युनाइटेड स्टेट्स्, कॅनडा वगैरे अमेरिकन देशांतहि हा खेळ खेळला जाई परंतु लोकांत तो फारसा रूढ झाला नाहीं. युरोपमध्यें नेदरलंड व पोर्तुगाल, फ्रान्स व जर्मनीमध्यें हा खेळ फारच अल्प प्रमाणांत खेळला जातो. हिंदुस्तानांत पन्नाससाठ वर्षांपूर्वी—विशेषतः लार्ड हॅरिस मुंबईचे गव्हर्नर असतांना क्रिकेटची पकड सामान्यलोकांच्या व विद्यार्थ्यांच्या मनावर पडली व ती सारखी वाढत आहे. शाळाकॉलेजें, क्लब्स, जिमखाने व व्यापारी पेढ्याहि आपआपले संघ स्थापीत असून, परस्परांशीं हौसेनें सामने लढवीत असतात.

खेळांतील कौशल्याची प्रगति

गेल्या शतकांतील खेळांत मोठमोठ्या तीन

आकड्यांच्या धांवा क्वचितच दिसत असत व व्यक्तिशः शतक काढणें दिव्य समजत असत. परंतु अलीकडे दोन किंवा तीनहि शतकें, काढणारे अनेक वीर निर्माण झाले आहेत व एकंदर संघांच्या धांवांचा आकडा एक हजाराचे घरांत जाऊं लागला आहे. ऑस्ट्रेलियांत धांवांचे प्रचंड डोंगर नेहमीच उभारले जातात. हिंदुस्तानांत होणाऱ्या रणजीट्रॉफी प्रांतिक सामन्यांतहि गेलीं दोन वर्षें सहा ते आठ शतकें होऊं लागली आहेत व खेळाचा दर्जाहि चांगलाच सुधारूं लागला आहे या उन्नतीस खेळाडूंच्या अनुभवाबरोबरच साधन सामुग्री व मैदानें यांची सुधारणा बऱ्याच अंशानें कारण आहे. प्रत्यक्ष खेळाची जागा–टर्फ अगर मॅट–हल्लीं फारच काळजीनें तयार केली जाते व चेंडू वेडेवाकडे उडत नसल्यामुळें, खेळाडू जास्त विश्वासानें तुफानी गोलंदाजापुढेंहि न घाबरतां लढूं शकतो. याचा एक दोष असा झाला आहे कीं–दोन किंवा तीन दिवसांत एकाहि डावाचा निकाल लागत नाहीं व सामना अनिर्णित राहतो. म्हणून खेळाची जागा फार उत्तम व कडक असूं नये अगर बॅटचा आकार लहान करावा व स्टंपची उंची व रुंदी थोडी वाढवावी असे प्रतिक्रियारूपी प्रयत्न चालू आहेत व लवकरच खेळाचे इंग्लंडमधील कायदेमंडळ (एम्. सी. सी.) तसा कायदाहि करण्याचा संभव आहे.

खेळास लागणारें मैदान

हा खेळ मैदानी खेळांत प्रमुख असल्यामुळें, या खेळाच्या सामन्यास मोठें, सपाट, मऊ मैदान लागतें. त्याची लांबी व रुंदी कमीत कमी ४००'×४००' फूट व जास्तींत जास्त ५००'×५००' फूट, जशी जागा उपलब्ध असेल त्याप्रमाणें, असली तरी चालते. मैदानाच्या मध्यभागीं दक्षिणोत्तर ६६ फुटांचे अंतरावर दोन्ही बाजूस तीन तीन काठ्या (स्टंप्स), प्रत्येक काठी २७ इंच उंच व तिन्ही मिळून आठ इंच रुंद, पुराव्या लागतात व यांमधील जागेवरच गोलंदाज चेंडू टाकीत असल्यामुळें ही जागा चापून चोपून नीट केलेली असते. तीवर हरळी ठेवल्यास जागा लवकर उकरत नाहीं व म्हणून मोठ्या सामन्याकरितां हिरवळ पसंत करतात. जेथें उन्हामुळें हिरवळ उगवणें शक्य नसतें तेथें काथ्याच्या चटईवर (मॅटवर) काम भागवितात.

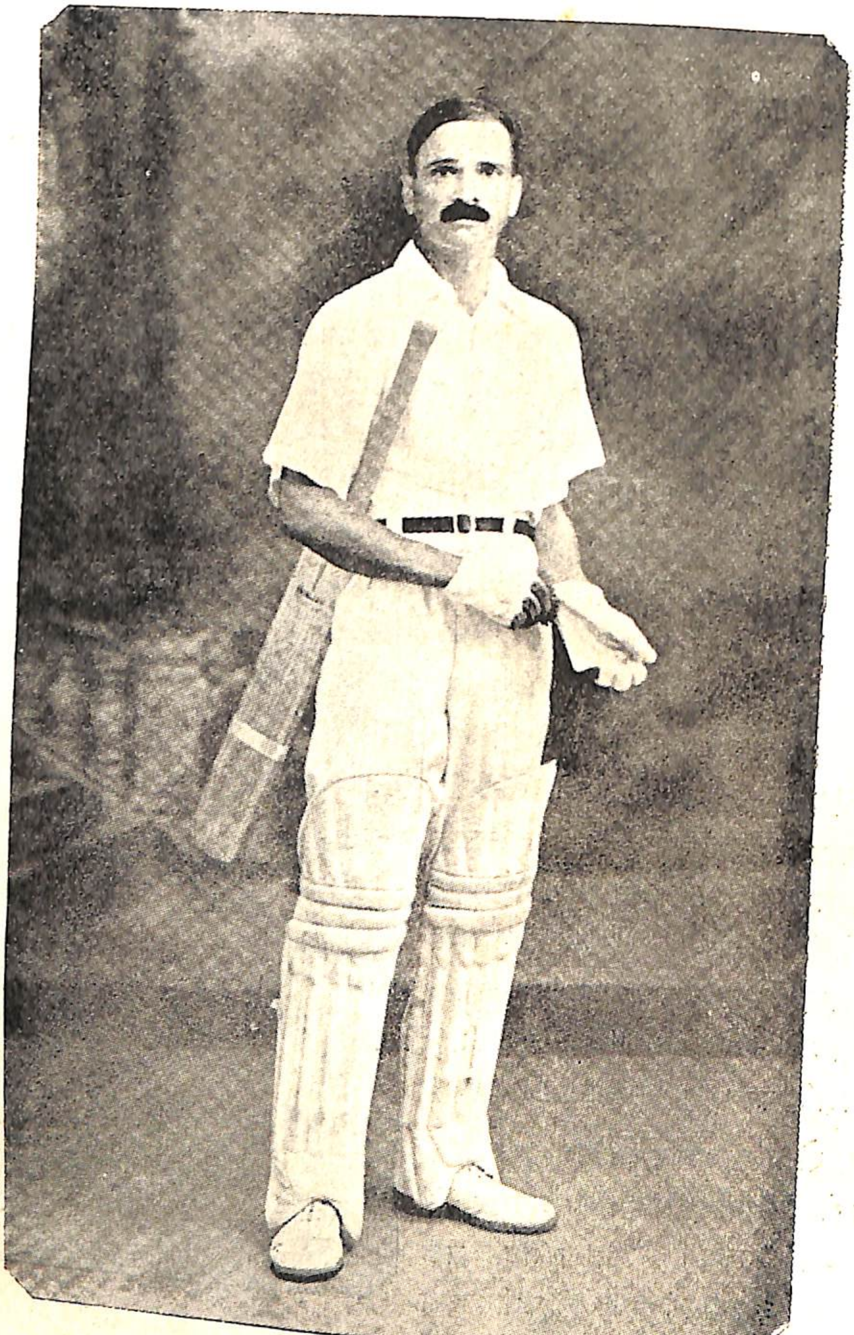
खेळाचीं उपकरणें

काठ्या (स्टंप) शिवाय खेळास फळी



चित्र अंक १

(बॅट) ३८ इंच लांब व ४¼ इंच रुंद व कातडी आवरणाचा चेंडू ५½ ते ५¾ औंस वजनाचा व ९ ते ९¼ इंच परिघाचा लागत असतो. दोनशे धांवा झाल्यावर चेंडू बदलून नवा घेण्याची मुभा ठेविलेली आहे. बॅट्समन बचावाकरितां पायांस व हातांस पॅड व ग्लोव्हचा उपयोग करतात. (चित्र अंक १ व २)



चित्र अंक २

सामन्यास खेळाडूंची संख्या

सामन्याकरितां प्रत्येक संघास ११ खेळाडू लागतात व सर्वांच्या कर्तबगारीवर जयापजय अवलंबून असल्यामुळें, खेळास संघशक्तीचें फार महत्व आहे. साखळींतला एकहि दुवा ज्याप्रमाणें कमकुवत असून चालत नाहीं त्याप्रमाणें एकहि वाईट खेळाडू संघांत असणें इष्ट नाहीं. विशेषतः क्षेत्ररक्षणाचे बाबतींत झेल (catch) सोडल्यामुळें एखाद्यानें केलेलें नुकसान कित्येक वेळां भरूनहि काढतां येत नाहीं. प्रत्येक वेळीं दोन खेळाडू बॅटीनें चेंडू मारून आपापल्या बाजूकडील यष्टयांचें रक्षण करीत असतात, तर प्रतिपक्षाचे ११ खेळाडू त्यांना बाद करण्याचा प्रयत्न करीत असतात. जोडीपैकीं एक बाद झाल्यावर त्याचे जागीं तिसरा, नंतर चौथा असे अकराहि प्रतिपक्षी पाळी पाळीनें धांवा काढीत असतात. दहा खेळाडू बाद झाल्यावर दुसरा पक्ष धांवा काढण्यास त्याचपद्धतीनें सुरवात करतो व असे दोन, किंवा वेळ नसल्यास एक, डाव पूर्ण झाल्यावर ज्या पक्षाच्या जास्त धांवा होतील तो पक्ष विजयी ठरतो.

धांवा करण्याचे प्रकार

ओलीसुकी करून (toss) एक पक्ष इच्छेप्रमाणें बॅटिंग पतकरतो व विरुद्ध पक्ष गोलंदाजीनें (bowling) हल्ला सुरू करतो. बॅटीनें टोलवलेला चेंडू यष्टीजवळ (stump) परत फेकला जाईपर्यंत, बॅट्‌स्‌मन जितक्या वेळां स्टंपमधून पळूं शकतील तितक्या धांवा चेंडू मारणाराचे नांवें पडतात. चेंडू मारल्याशिवाय तो काठ्यांपासून दूर गेला असतां खेळाडू धांव काढूं शकतात व तिला 'बाय' अगर 'लेग बाय' (पायाला लागून गेल्यामुळें) म्हणतात. याशिवाय गोलंदाजानें (bowler) नियमांचा भंग करून चेंडू फेकल्यास दंड म्हणून प्रतिपक्षास एक धांव प्रत्येक चुकीस दिली जाते. हाताला झटका देऊन चेंडू फेकून बॉलिंग केल्यास तो 'नो बॉल' समजला जातो. तसेंच बॉलिंग क्रीझच्या मागें दोन्ही पाय टेवून किंवा एक पाय त्या क्रीझच्या मागें व दुसरा बॉलिंग क्रीझच्या पुढें ठेवून बॉलिंग करावयाचें असतें. परंतु बॉलिंग क्रीझच्या पुढें दोन्ही पाय गेले तर 'नो बॉल' समजला जातो. वाइड (गोलंदाजानें बॉलिंग केलेला चेंडू बॅट्‌स्‌मनच्या डोक्यावर अतिशय उंच किंवा मारतां न येईल असा अतिशय बाजूस टाकला तर तो वाइड बॉल समजतात) बॉलच्या व नो बॉलच्या धांवा कित्येक वेळीं बऱ्याच असतात. धांवा काढण्याचे हे तीनच मुख्य प्रकार होत.

गोलंदाजीचे प्रकार

खेळाच्या आरंभीं दोन्ही यष्टयांच्या बाजूंनीं दोन गोलंदाज आळीपाळीनें मारा सुरू करतात. प्रत्येकानें एका खेपेस सहाच चेंडू टाकावयाचे असतात व या सहांस एक 'ओव्हर' म्हणतात. नंतर दुसऱ्याची पाळी येते. गोलंदाजींत वाटेल तितके बदल करण्याची मुभा असते, मात्र एका गोलंदाजानेंच दोन ओव्हर लागोपाठ टाकण्यास मनाई असते तसेंच मनगटाला झटका देऊन टाकलेला चेंडू 'थ्रो' (फेकलेला) समजून रद्द केला जातो व अशा चेंडूनें खेळाडू बाद न होतां धांवा मात्र काढूं शकतो. (१) खांद्याखालीं हात ठेवून चेंडू टाकल्यास अंडर हॅंड, (२) खांद्यावर हात नेल्यास ओव्हर हॅंड

(चित्र अंक ३) व (३) हात जमिनीशीं समांतर ठेवल्यास राऊंड हँड असे तीन गोलंदाजीचे मुख्य प्रकार आहेत. त्यांतहि उजव्या व डाव्या हातांचे, तसेंच द्रुत, मध्यम व मंदगतींचे (चित्र अंक ४) असेहि प्रकार आढळतात व सामना जिंकण्यास या सर्व प्रकारांची जरुरी असते.

गोलंदाजींत लागणारें कौशल्य व युक्ति

गोलंदाजींत शत्रूला चकविण्याकरितां विविधता असावी लागते (चित्र अंक ५). घाबरट शत्रुसाठीं तुफानी (फास्ट), दमदार व चिवट खेळाडूकरितां फिरकी (स्लो व स्पिन) व उतावळ्या शत्रूकरितां फसवी किंवा गुगली (चित्र अंक ६ प्रमाणें उजवीकडून चेंडू वळविण्याचा हात दाखवून डावीकडे वळविणें) अशा वेगवेगळ्या गोलंदाजी प्रभावी ठरतात. तसेंच चेंडू हवेंत असतांना वळविणें (स्वर्व्ह) अगर पडल्यावर डाव्या किंवा अगर उजव्या बाजूनें स्टंपवर आणणें (आउट—इन स्विंग) फार उपयुक्त ठरतें. (चित्र अंक ७, ८, ९, १०). परंतु सर्वांत 'गुगली' हें प्रतिपक्षास फसवून बाद करण्याचें फारच प्रभावी शस्त्र असून हल्लीं त्याचा उपयोग जास्त प्रमाणावर होत आहे. हिंदुस्तानांत अमीरइलाहि, सी. एस्. नायडू, वेंकटेश व महाराष्ट्राचे सरवटे या गोलंदाजींत प्रगति करीत आहेत. ऑस्ट्रेलियाच्या ग्रिमेटनें या प्रकारांत विलक्षण कौशल्य कमविलें आहे. ही कला बरीच अवघड व कष्टसाध्य आहे. मनगट व खांदा लवचीक असल्याशिवाय आणि चांगला गुरु भेटल्याशिवाय ती साधत नाहीं.

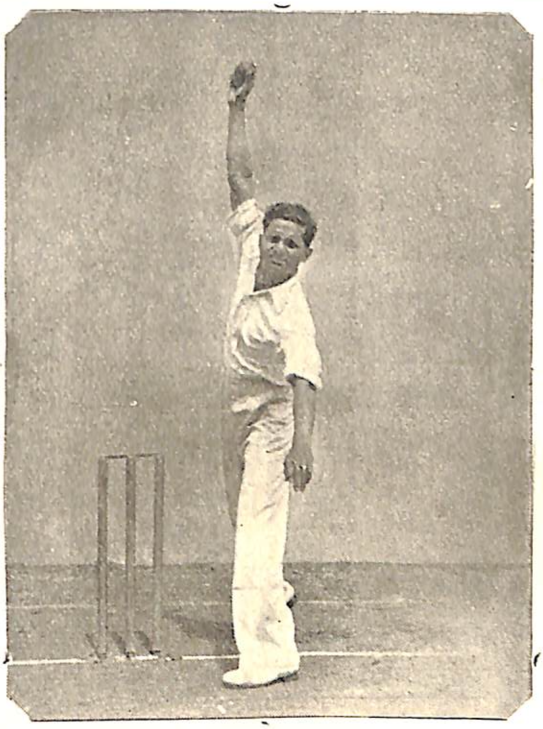
बॉडी लाइन

तुफानी गोलंदाजीचा नेम जर खेळाडूचे अंगावर असेल व तीमुळें इजा होण्याचा संभव उत्पन्न होईल तर हल्लींचे नियमाप्रमाणें पंचास ती गोलंदाजी 'बॉडी लाइन' अंगावर टाकलेली म्हणून बंद करतां येते. सन १९३२ मध्यें इंग्लंडच्या सुप्रसिद्ध गोलंदाज लारवुडनें ऑस्ट्रेलियाविरुद्ध हा प्रकार योजल्यामुळें कायद्यानें अशा धोक्याच्या हल्ल्यास बंदी करण्यांत आलेली आहे.

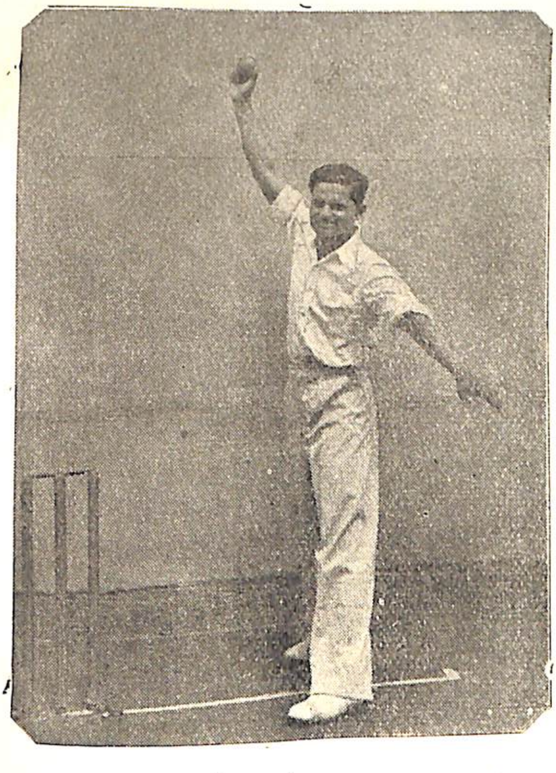
स्पिन, स्वर्व्ह, स्विंग व टॉप स्पिन

गोलंदाजीचा मुख्य भर स्पिन अथवा ब्रेक, स्वर्व्ह व स्विंग या प्रकारांतील कौशल्यावर अवलंबून असतो. स्पिनचा उद्देश चेंडू जमिनीवर टाकल्यानंतर मूळ दिशेस जास्तींत जास्त दहा डिग्री कोन करून उजवीकडून अगर डावीकडून वळविणें हा असतो. स्वर्व्हनें टाकलेला चडू जमिनीवर पडण्यापूर्वींच हवेंत वळला जाऊन मूळ दिशा बदलतो; स्विंगनें टाकलेला चेंडू जमिनीवर पडल्यावर तिरपा येतो परंतु स्पिनप्रमाणें तो कोन करीत नाहीं. स्वर्व्ह व स्विंग प्रभावी ठरण्यासाठीं नवा चेंडू, उत्तम कडक हिरवळ व विशिष्ट हवामान इतक्या गोष्टीं लागतात आणि चेंडूहि वेगानें टाकावा लागतो. टॉप स्पिननें अशी गति दिली जाते कीं चेंडू जमिनीस स्पर्श केल्याबरोबर जास्त वेगानें पुढें जातो. याच्या उलट बॅक स्पिनहि शक्य आहे. हे सर्व प्रकार कष्टसाध्य असून एकाच गोलंदाजांत दिसून येत नाहींत. ऑस्ट्रेलियाच्या सी. व्ही. ग्रिमेटनें यांपैकीं बऱ्याच प्रकारांत प्रगति केली होती व म्हणूनच गेलीं बरींच वर्षें इंग्लंडविरुद्ध त्यानें गोलंदाजीचे मोठमोठे पराक्रम केले होते.

ओव्हर हॅन्ड बॉलिंग (खांद्यावर हात नेऊन गोलंदाजी करण्याचा प्रकार)

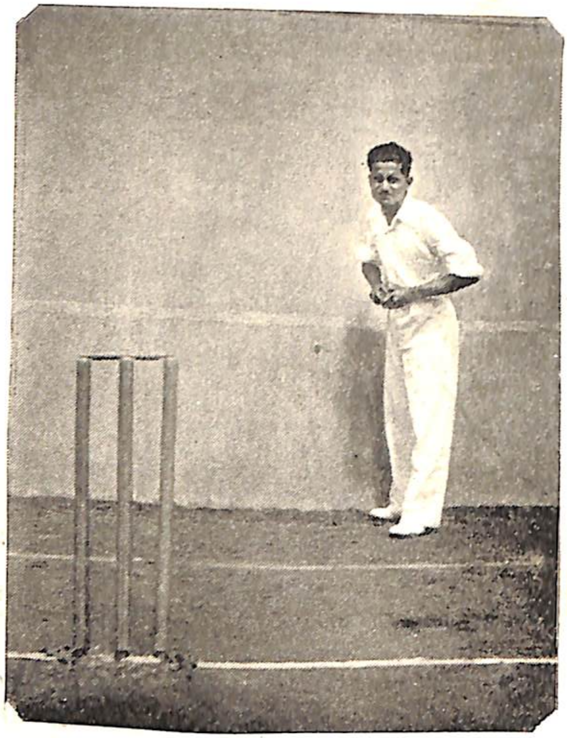


चित्र अंक ३



चित्र अंक ४

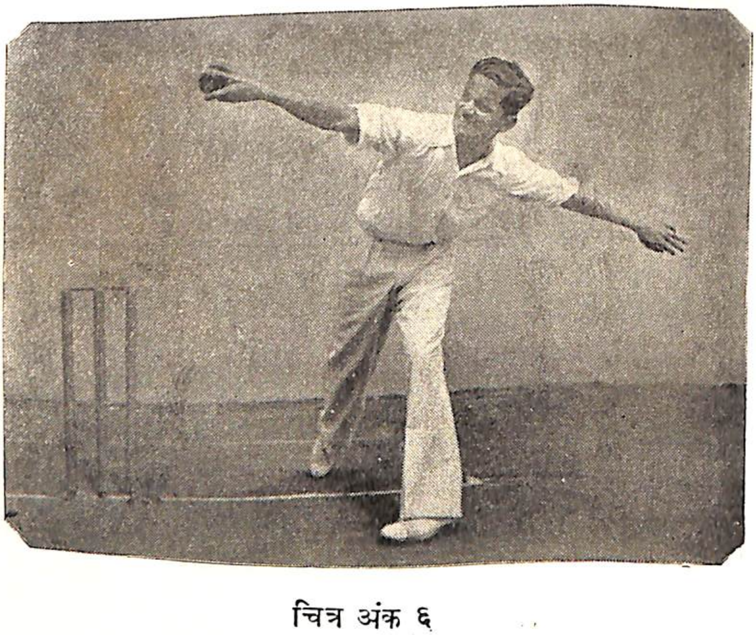
मंदगतीची गोलंदाजी (slow bowling)



बॅटिंग करणाऱ्यास फसवावयाचें असतें
त्यावेळेस बॉलरची बॉलिंग
करण्याच्या सुरुवातीची
स्थिति

चित्र अंक ५

गुगली बॉलिंग
(फसवी बॉलिंग)

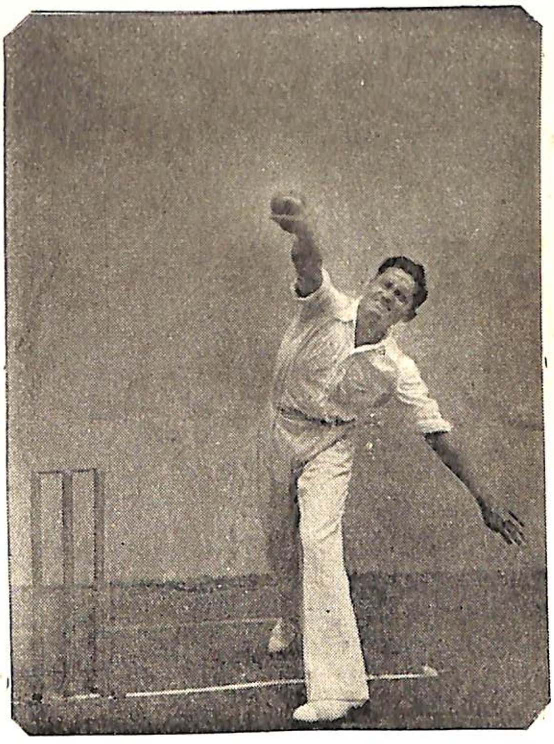


चित्र अंक ६

लेग ब्रेक करतांना बॉलवरील
बोटांची पकड



चित्र अंक ७



लेग ब्रेक करतांना हाताची स्थिति.
लेगकडे चेंडू पडून ऑफकडे जातो

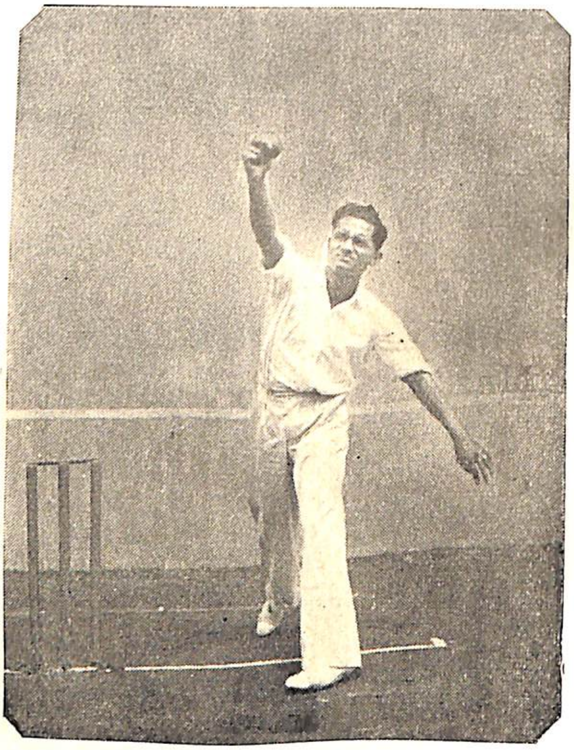
चित्र अंक ८



लेग ब्रेक करून चेंडू टाकल्यानंतरचें शरिराचें व हाताचें वळण

चित्र अंक ९

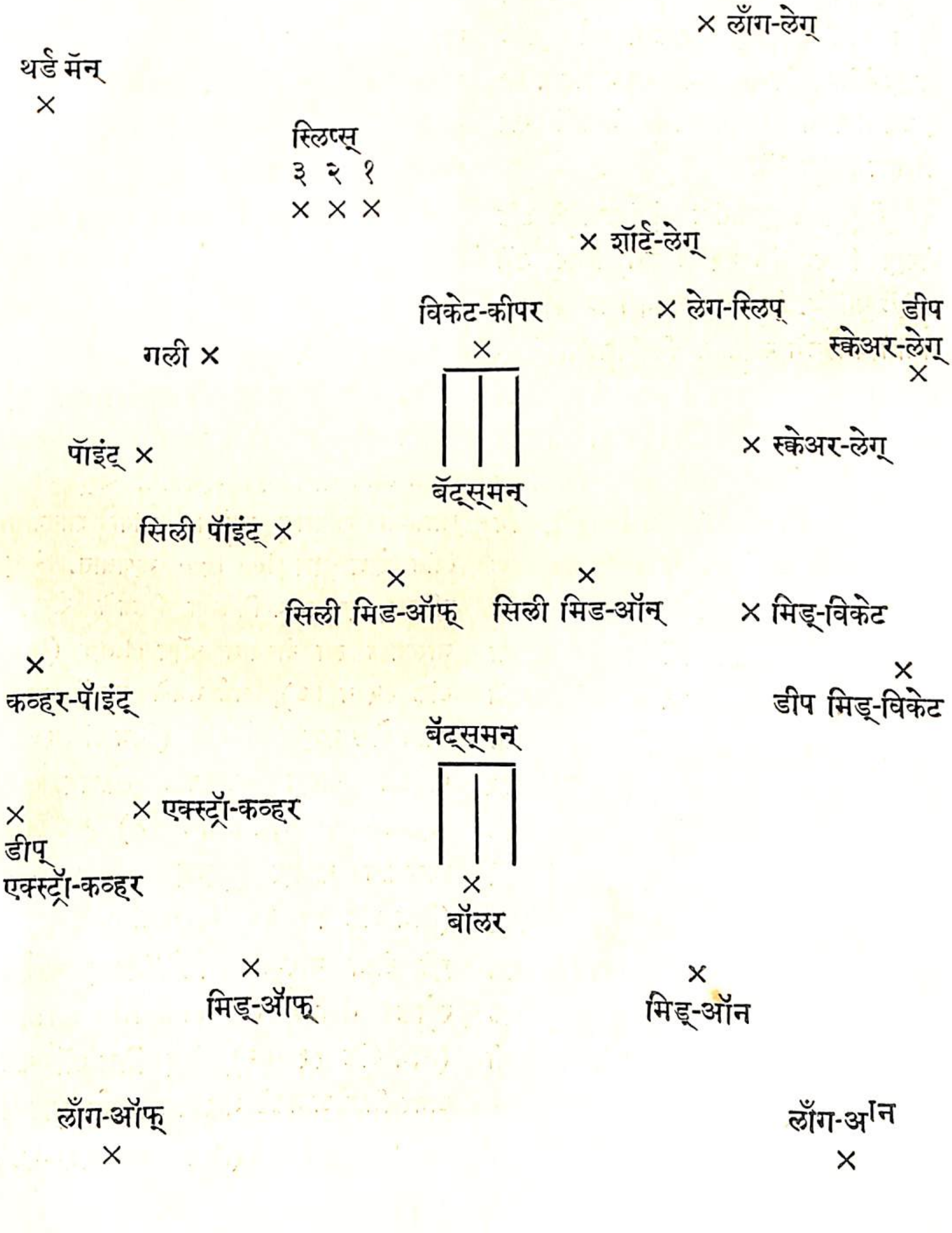
ऑफ ब्रेक करतांना हाताची स्थिति. या प्रकारांत चेंडू ऑफकडे पडून लेग बाजूस वळून जातो



चित्र अंक १०

क्षेत्ररक्षकांचीं मैदानावर स्थानें

उत्तम मैदानावर व चांगल्या खेळाडूं—(batsmen) विरुद्ध हल्ला यशस्वी होण्यास कसलेल्या क्षेत्ररक्षकांची फार जरूर असते व ते सर्व दहाजण नेत्याच्या (कॅप्टन्च्या) इच्छेनुरूप साधारणपणें खालीलप्रमाणें चेंडू फेकणाऱ्याच्या इच्छेप्रमाणें तसेंच बॅटिंग करणाऱ्याच्या कौशल्यानुसार त्या त्या स्थानीं त्या त्या प्रसंगीं चेंडू झेलण्यास उभे केलले असतात.

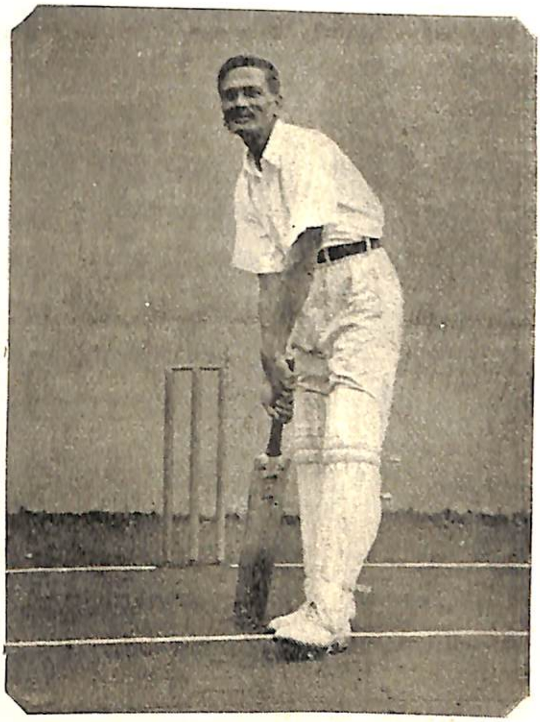


नेता अर्थातच आपले गोलंदाज व प्रतिस्पर्धी यांची कुवत पाहूनच क्षेत्ररक्षक मागें पुढें करतो. गोलंदाजी फारच जोराची असेल तर सात रक्षक तरी यष्टयांचे पाटीमागील बाजूस तयार ठेवावे लागतात; उलट ती जर फसवी व मंद असेल तर फक्त दोन तीन रक्षक मागील बाजूस व बाकीचे सर्व पुढील बाजूस टोले अडविण्यास ठेवणें जरूर असतें. या हालचालींत व डावपेचांतच नेत्याचें खरें कौशल्य दिसून येतें.

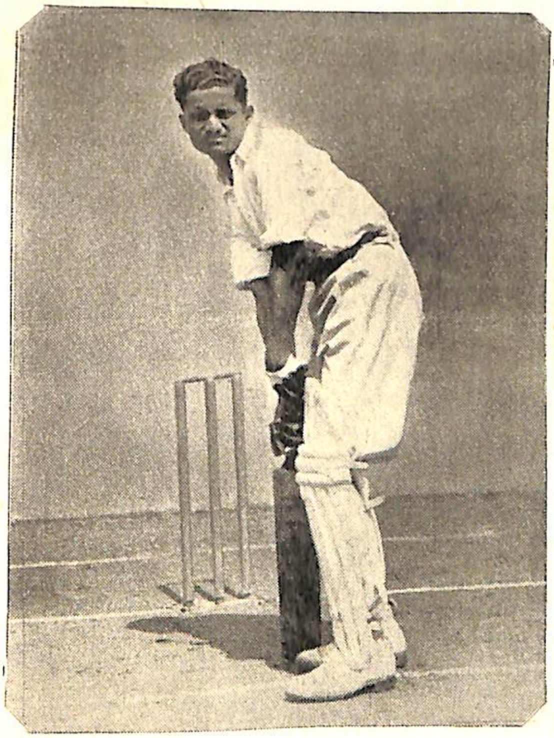
बॅट्समननें सुरवातीस गोलंदाजाकडे दृष्टि रोखून चित्र अंक ११ प्रमाणें स्थिर उभें राहिलें पाहिजे. कित्येक बॅट्समन चित्र अंक १२ प्रमाणें पण उभे राहतात. निरनिराळ्या बॅट्समनच्या उभें राहण्याच्या स्थितींत थोडा थोडा फरक असतो. चेंडू सरळ येत असून तो बॅक प्ले करून अडविण्यासारखा असेल तर चित्र अंक १३ प्रमाणें बॅट धरून उभें राहावें. पण तशा प्रकारचा चेंडू लेगवर व जोरानें येत असेल तर चित्र अंक १४ प्रमाणें बॅट धरून बॅक प्ले (बॅट मागें धरून खेळणें) करावा. बॅटिंग करतांना डावा खांदा तेवढा गोलंदाजाकडे वळलेला ठेवून उभें रहावें. दोन्ही खांदे व दोन्ही डोळे गोलंदाजाकडे वळलेले ठेवून बॅट्समन उभा राहिला तर त्यास **ड्राइव्ह, कट** वगैरे चढाईचे टोले मुळींच मारतां येत नाहींत पण याप्रमाणें उभें राहिलें तर बचाव मात्र नीट करतां येतो. खरा बचाव चढाईतच असल्यामुळें **वन आईड स्टान्स** (one eyed stance) एक डोळा गोलंदाजाकडे करून उभें राहणेची पद्धत उपयुक्त असते.

चेंडू निरनिराळ्या इष्ट दिशेस मारतां यावा यासाठीं उत्तम **फुट वर्क** (foot work) म्हणजे पायांची चपळ हालचाल होणें जरूर असतें. हा बॅटिंगचा मुख्य पाया आहे. ताठ उभें राहून बॅट शक्य तितकी दांड्यांच्या वरच्या बाजूस धरल्यास कमी श्रमांत जास्त वेगानें टोले मारतां येतात. उभे राहतांना शरिराचा तोल संभाळतां येईल इतक्या बेतानेंच पाय एकमेकांपासून दूर ठेवावे. पायांमध्यें जास्त अंतर ठेवल्यास हालचाली मंद होतात. पायांत चपळता येण्यास उंच उड्या, लांब उड्या व दोरीवरील उड्या (स्कीपिंग) मारण्याची संवय करावी. इतर मैदानी खेळांत धांवण्याचा सराव केल्यानेंहि हा हेतु साध्य होतो. रक्षक नसतील त्या बाजूस उत्तम बॅट्समन चेंडू मारूं शकतो व चेंडू न उडवितां सहज धांवा काढतो. चेंडू बॅटीला न लागता कोठेंहि जाऊन धांवा निघाल्यास त्यांस **बाय** bye म्हणतात. चेंडू खेळणाराच्या शरिरास लागून धांवा झाल्यास त्यांस **लेग बाय** leg bye म्हणतात. चेंडू पहिल्या, दुसऱ्या व तिसऱ्या स्लिपचे रोखानें मारल्यास त्या टोल्यास **चॉप** chop (चित्र अंक १५ व १६), थर्ड मनचे बाजूनें मारल्यास **लेट कट्** late cut (चित्र अंक १७), पाइंटचे बाजूस मारल्यास **स्क्वेअर कट** square cut (चित्र अंक १८), कव्हरकडे मारल्यास **कव्हर ड्राइव्ह** cover drive (चित्र अंक १९–२०) म्हणतात. बचावासाठीं पुढें टोला मारण्यास **डिफेन्सिव्ह फॉर्वर्ड स्ट्रोक** defensive forward stroke (चित्र अंक २१–२२), चेंडू **मिड ऑफ**कडे अगर मिड ऑनकडे मारल्यास **कार्नर ड्राइव्ह** corner drive (चित्र अंक २३–२४)

बॅटिंगला सुरुवात करण्याचे आधीं
सुरुवातीस गोलंदाजाकडे दृष्टि रोखून
स्थिर उभे राहण्याची स्थिति



चित्र अंक ११



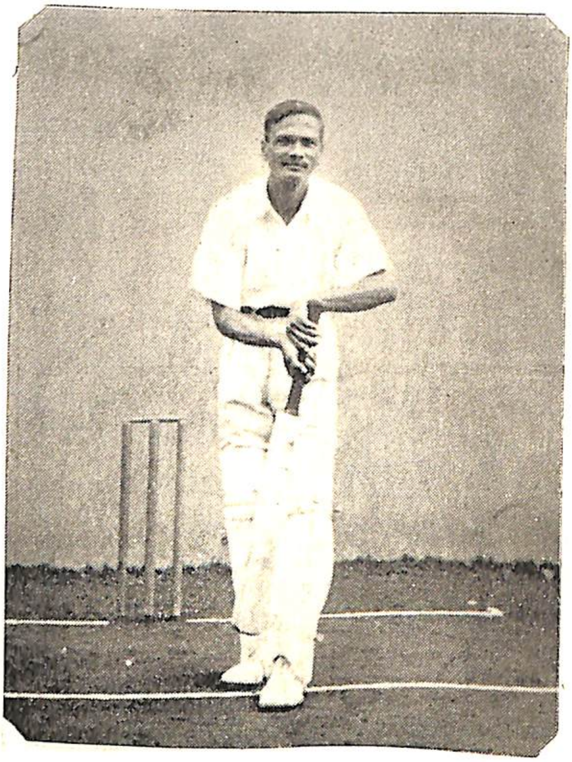
चित्र अंक १२

बॅटिंगला सुरुवात करण्याचें आधीं
गोलंदाजाकडे दृष्टि रोखून उभे
राहण्याची स्थिति (stance)



चेंडू सरळ येत असतांना बॅक प्ले (back play) करतांना बॅट्समनची स्थिति

चित्र अंक १३



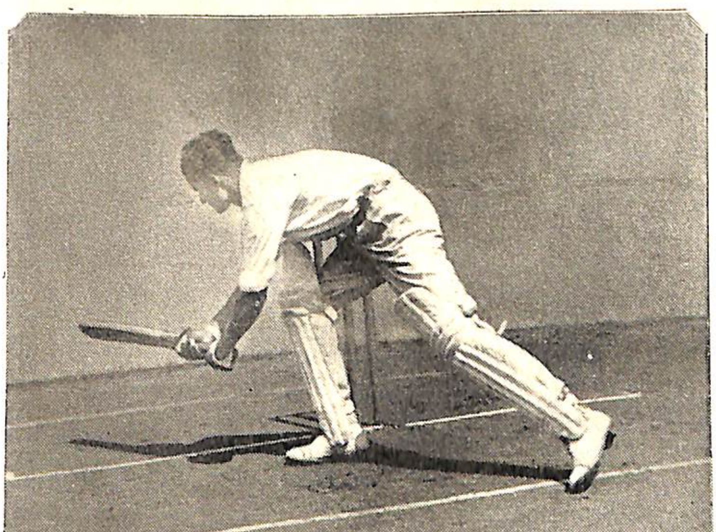
चेंडू लेग स्टंपवर येत असेल तर बॅक प्ले करतांना बॅट्समनची स्थिति

चित्र अंक १४

पहिल्या, दुसऱ्या अगर तिसऱ्या स्लिपवरील फिल्डरचे रोखानें चेंडू मारतांना बॅट्‌स्‌मनची स्थिति. या स्ट्रोकला (टोल्यास) चॉप (chop) अथवा **फाईन कट्** (fine cut) म्हणतात

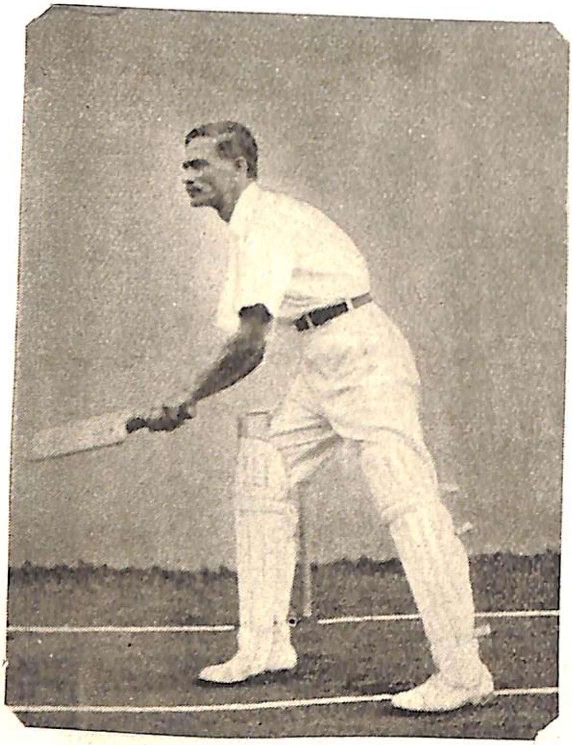


चित्र अंक १५



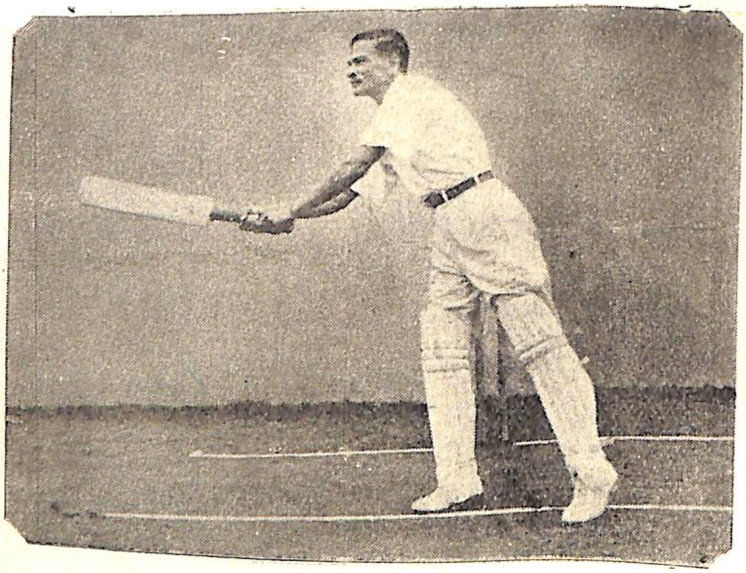
थर्ड मॅनचे बाजूस चॉपिंग करतांना बॅट्‌स्‌मनची स्थिति

चित्र अंक १६



थर्ड मॅनचे बाजूनें लेट कट् (late cut) करतांना बॅट्स्मनची स्थिति

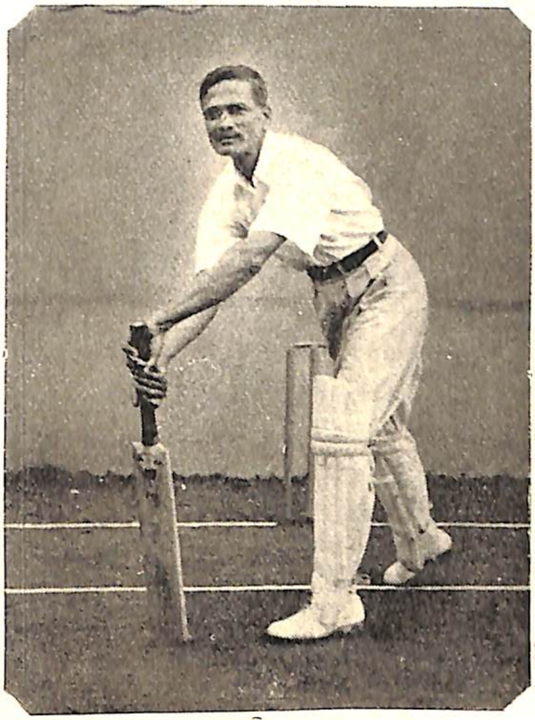
चित्र अंक १७



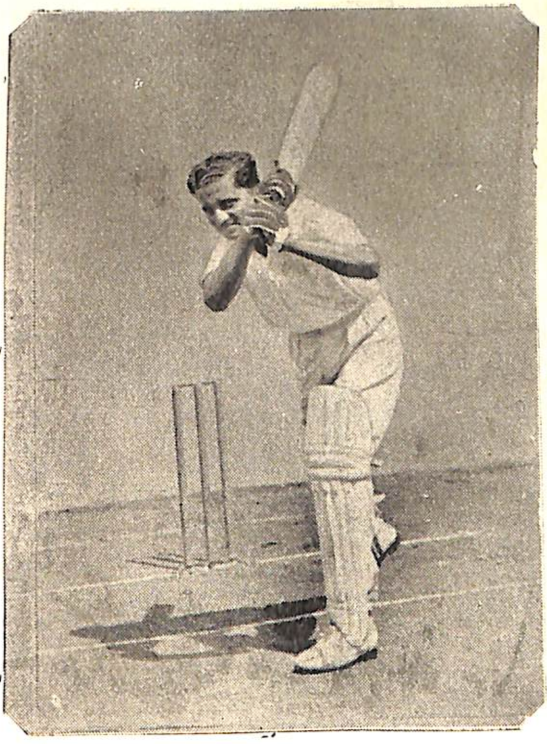
पाईन्टचे बाजूस चेंडू मारतांना बॅट्स्मनची स्थिति. या स्ट्रोकला स्क्वेअर कट् (square cut) म्हणतात

चित्र अंक १८

कव्हरकडे चेंडू मारतांना बॅट्स्‌मनची स्थिति. या स्ट्रोकला कव्हर ड्राइव्ह (cover drive) म्हणतात

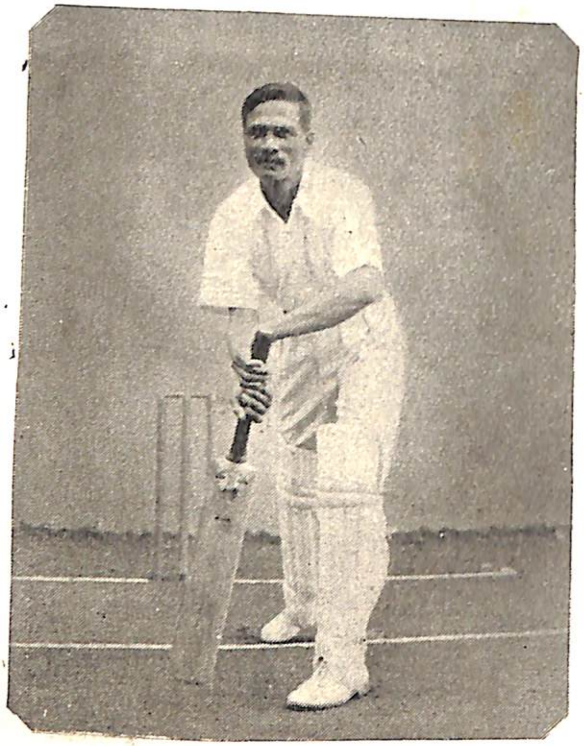


चित्र अंक १९



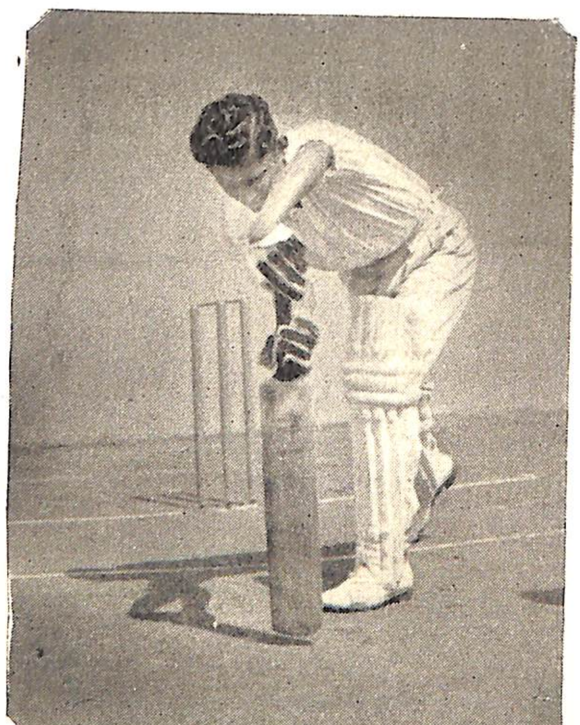
कव्हर ड्राइव्ह मारल्यानंतरची शेवटची स्थिति

चित्र अंक २०



बचावासाठीं पुढें बॅट ठेऊन चेंडू अडविण्याची स्थिति

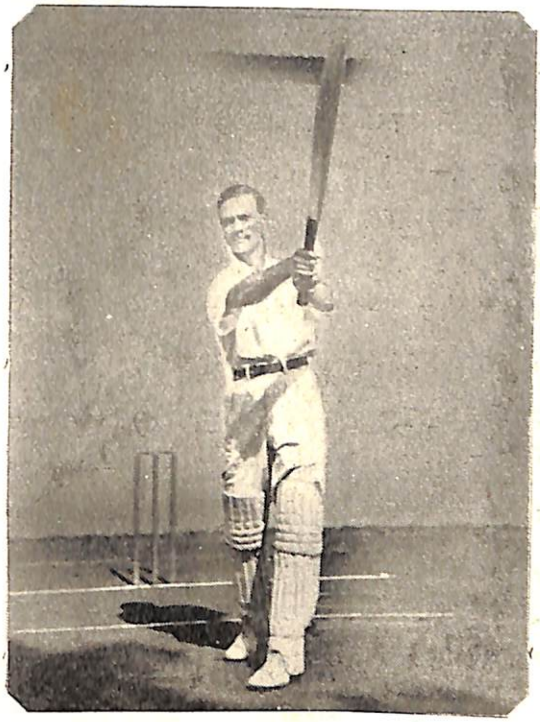
चित्र अंक २१



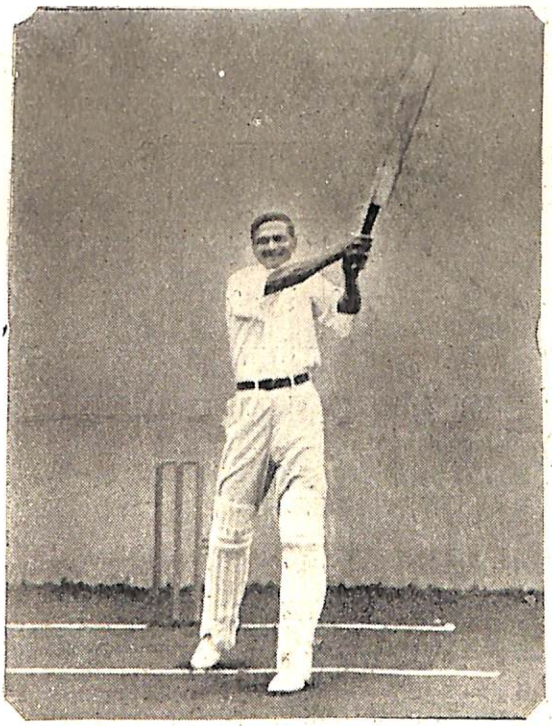
बचावासाठीं जास्त पुढें बॅट ठेवून चेंडू अडविण्याची स्थिति

चित्र अंक २२

लाँग ऑफकडे (long-off) कॉर्नर ड्राइव्ह स्ट्रोक मारल्याची शेवटची स्थिति



चित्र अंक २३



लाँग ऑनकडे (long-on) कॉर्नर स्ट्रोक मारल्याची शेवटची स्थिति

चित्र अंक २४

म्हणतात. तसेंच स्क्वेअर लेगकडे चेंडू हळूं मारल्यास त्या टोल्याला हुक hook व जोरानें मारल्यास लेग पुल leg pull (चित्र अंक २५–२६) म्हणतात. चेंडू फाईन लेगकडे मारल्यास ग्लान्स अगर लेग ग्लान्स glance or leg glance (चित्र अंक २७) म्हणतात. तसेंच मिड ऑनकडे चेंडू मारल्यास पुल pull (चित्र अंक २८–२९) म्हणतात.

यष्टिरक्षण (wicket-keeping)

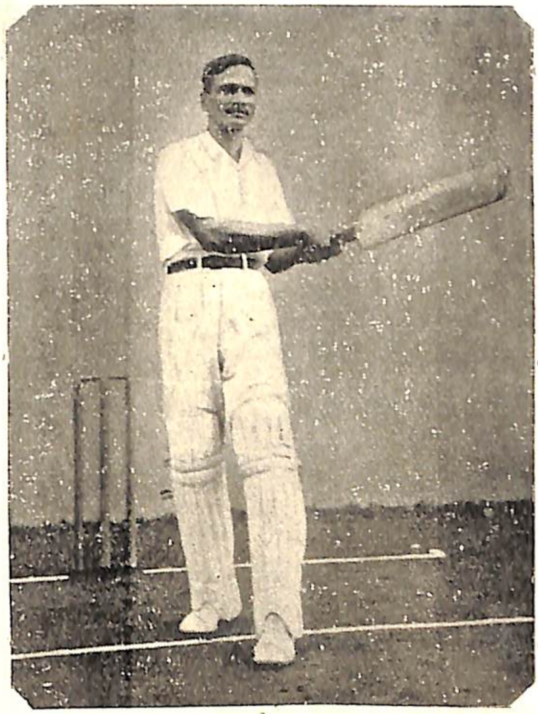
हें या खेळांत फार महत्वाचें काम आहे. कारण प्रत्येक चेंडू त्या रक्षकाकडे फेकला जात असतो व त्याला सदैव तत्पर रहावें लागतें. इतर रक्षकांप्रमाणें चेंडू अडविणें, झेलणें वगैरे कामें त्याला करावीं लागतातच; शिवाय बॅट्स्-मन मर्यादेच्या 'क्रीझच्या' पुढें गेल्यास अगर धांवा काढतांना मर्यादेंत न आल्यास स्टंप उखडून त्याला बाद करावें लागतें. म्हणून चपळ आणि तीक्ष्ण नजरेचा व कणखर इसम या जागेकरितां पसंत करतात. बहुतेक सामन्यांत तो दोन तीन तरी शत्रू बाद करितो. यावरून त्याचें महत्व स्पष्ट होतें. चित्र अंक ३० प्रमाणें तो नेहमीं हुशार पाहिजे. चित्र अंक ३१ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें लेगचे चेंडू, बॅट्स्मन आड येत असल्यामुळें, अडविणें धोक्याचें व कठिण असतें. आफकडे जोरानें फेकलेले चेंडू धरण्यास चपळाई लागते (चित्र अंक ३२). उडलेले (बंपर्स) चेंडू कित्येक वेळां झेलावे लागतात व त्याकरितां यष्टिरक्षकास एकदम उंच उडी मारावी लागते. (अंक ३३).

क्षेत्ररक्षण (fielding)

उत्तम क्षेत्ररक्षकांच्या मदतीनें सामान्य गोलंदाजहि प्रभावी ठरतो. कारण प्रतिपक्षी चेंडू सोपे समजून दूरवर मारण्याचा प्रयत्न करतो व त्यामुळें तो सहज झेलला जातो. त्याचे फटकेहि अडविले जातात व धांवा काढणें त्यास मुष्कील होतें. रक्षक दमदार, चपळ व सावध असला पाहिजे व त्याला एका हातानेंहि सहज चेंडू पकडतां आला पाहिजे (चित्र अंक ३४). तसेंच कोणताहि झेल पकडतांना त्याचे हात स्थिर व शक्य तितक्या जवळ असावे, म्हणजे चेंडू हातांतून उडाला तरी पुन्हां पकडतां येतो. बोटें वर न करितां जुळलेलीं असावीं (चित्र अंक ३५, ३६). भुईसपाट आलेला चेंडू पकडण्याकरितां पाय जुळवून वाकणें आवश्यक असतें (चित्र अंक ३७). झेल आपणापासून लांब असतांना तो झेलण्यास फारच कौशल्य पाहिजे. (चित्र अंक ३८). लो (low) म्हणजे खालीं असलेला चेंडू अचुक झेलण्यानें आपल्या बाजूस फार मदत होते (चित्र अंक ३९). गचाळ रक्षकानें जीवदान दिल्यामुळें सामन्याचा रंग पार पालटतो व शून्यावर बाद होणारा बॅट्स्मन शतकें काढून बाजू उलटवूं शकतो.

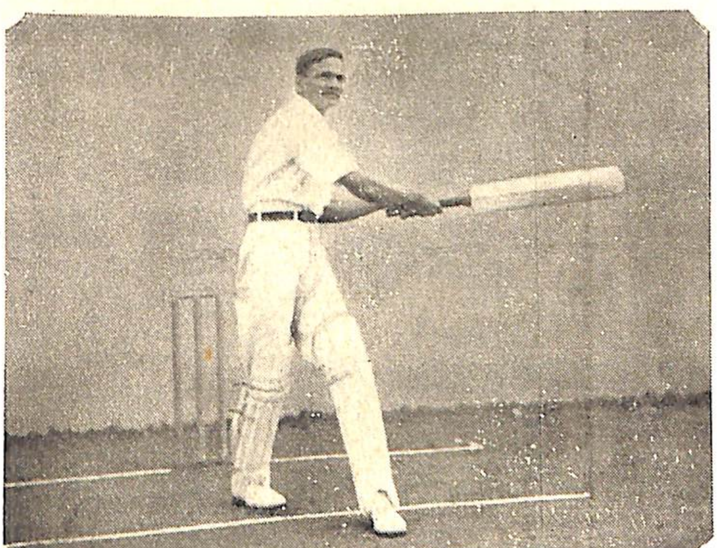
खेळाचे मुख्य नियामक मंडळ

इंग्लंडमधील मेरिली बोर्न क्रिकेट क्लब (एम्. सी. सी.) ही संस्थाच फक्त या खेळाच्या नियमांत फेरफार करूं शकते व तिनें दिलेले निर्णय सर्वत्र अखेरेचे म्हणून मानण्यांत येतात. हिची स्थापना १७८७ सालीं झाली असून, तिचें हल्लींचें स्थान १८१४ पासून थॉमस लॉर्डच्या जागेंत म्हणजे हल्लीं विख्यात असलेल्या लंडनमधील लॉर्डच्या मैदानावर आहे. खेळांच्या बाबतींत सर्व वादग्रस्त प्रश्नांचा निकाल हीच संस्था लावीत असते.



स्क्वेअर लेगकडे चेंडू हळूं मारल्यास त्या स्ट्रोकला हुक (hook) म्हणतात. हुक मारतांना बॅट्स्मनची स्थिति

चित्र अंक २५



स्क्वेअर लेगकडे चेंडू जोरानें मारतांना बॅट्स्मनची स्थिति

चित्र अंक २६



लेग ग्लान्सचा टोला मारतांना बॅट्स्‌मनची स्थिति

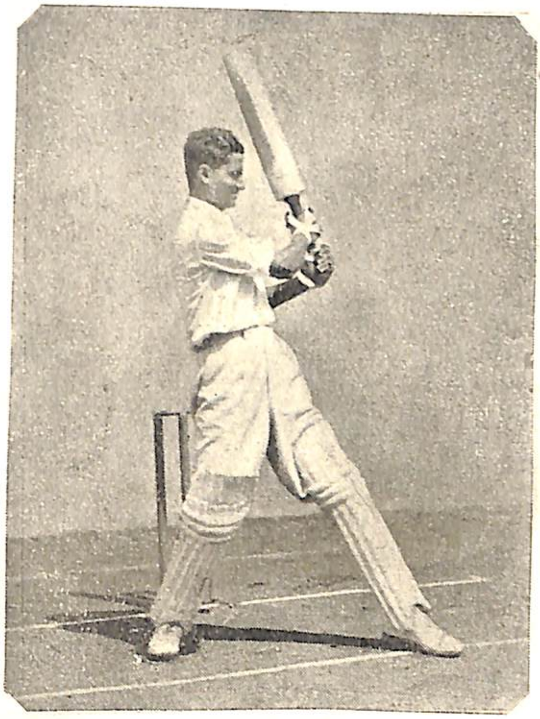
चित्र अंक २७



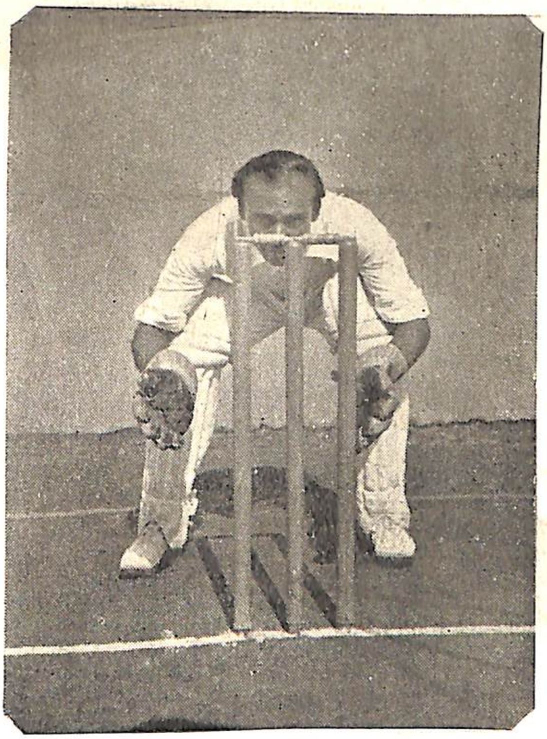
पुलचा स्ट्रोक मारतांना बॅट्स्‌मनची पहिली स्थिति

चित्र अंक २८

पुलचा स्ट्रोक मारतांना बॅट्समनची
दुसरी स्थिति



चित्र अंक २९



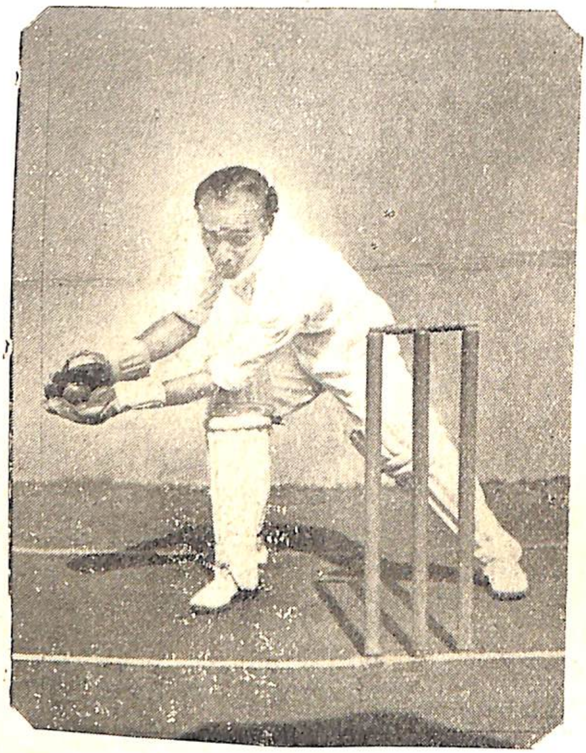
चित्र अंक ३०

वुइकेट-कीपर बॉल अडविण्यासाठीं
तयारीच्या स्थितींत उभा आहे



लेगच्या बाजूनें बॉल आला तर तो अडविणें
वुइकेट-कीपरला धोक्याचें असतें. लेगचे
बाजूचा बॉल अडविण्यासाठीं उभें
राहण्याची स्थिति

चित्र अंक ३१



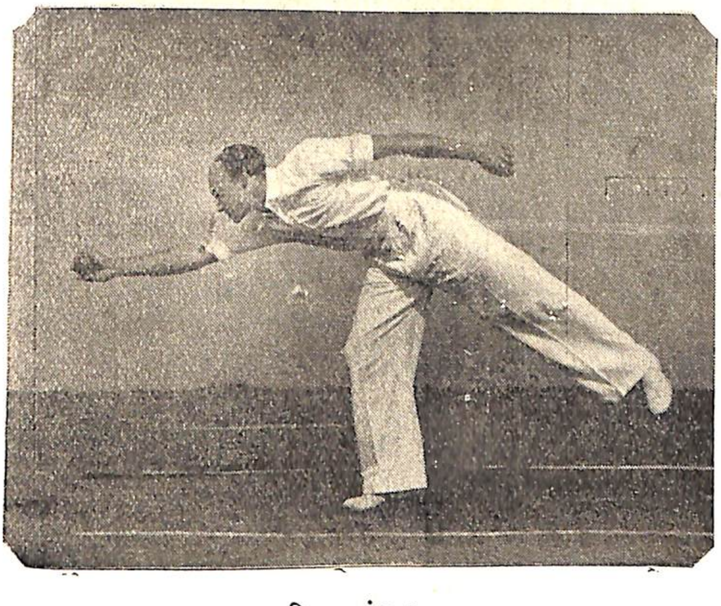
ऑफकडे आलेला चेंडू अडविण्यासाठीं
वुइकेट-कीपरला उभें राहावें लागतें
ती स्थिति

चित्र अंक ३२

जमिनीवर चेंडू ऑफ्कडे आपटून उंच उडला तर वुइकेट कीपरला डावा पाय उचलून उजव्या पायावर किंचित् उंच होऊन बॉल अडवावा लागतो ती स्थिति



चित्र अंक ३३



उजव्या बाजूस आलेला चेंडू एक हातानें झेलतांना क्षेत्ररक्षकाची स्थिति

चित्र अंक ३४



खालचा झेल झेलतांना हात स्थिर व शक्य तितके जवळ ठेवून व बोटें जुळलेलीं ठेवून उभें राहावें लागते ती स्थिति

चित्र अंक ३५



उंचीचा झेल झेलतांना हात ठेवावे लागतात ती स्थिति

चित्र अंक ३६

भुई सपाट आलेला चेंडू अडवितांना क्षेत्ररक्षकास पाय जुळवून उभें रहावें लागते ती स्थिति



चित्र अंक ३७



शॉर्ट-कॅच् करतांना क्षेत्र-रक्षकाची स्थिति

चित्र अंक ३८



खालचा झेल झेलतांना क्षेत्ररक्षकाची स्थिति

चित्र अंक ३९

हिंदी नियामक मंडळ

प्रत्येक देशांतहि एम्. सी. सी. च्या नियमांप्रमाणें क्रिकेटचा प्रसार व नियंत्रण करणारी एकएक वेगळी संस्था आहे. हिंदुस्थानांत 'इंडिया क्रिकेट कंट्रोलबोर्ड' सन १९३८ चे सुमारास स्थापण्यांत येऊन हल्लीं २१ प्रांतीय शाखा या बोर्डास जोडण्यांत आलेल्या आहेत.

या सर्व शाखा चार झोन्समध्यें विभागण्यांत आल्या आहेत. सन १९३४ पासून दरसाल आन्तरप्रांतीय सामने भरविण्यांत येतात व अंतिम विजयी प्रांतास 'रणजी' पेला त्या वर्षाकरितां मानचिन्ह म्हणून देण्यांत येतो. १९३९ व १९४० सालीं लागोपाठ दोन वर्षें बलाढ्य महाराष्ट्रानें तो पेला जिंकला. रणजी ट्रॉफी सामन्यांत महाराष्ट्रानें बरेच नवीन विक्रम (record) निर्माण केले आहेत. त्यानें एका डावांत ७९८ धांवा उत्तर पंजाबविरुद्ध केल्या. तसेंच वैयक्तिक ३१६ धांवाचा बिनबादचा उच्चांक महाराष्ट्राचे व्ही. एस्. हजारे यांनीं निर्माण केला. हजारे व एस्. व्ही. सोहोनी या जोडीनें ३४८ धांवा बाद न होतां करून नवीन विक्रम केला. एकाच संघानें एका डावांत तीन वैयक्तिक शतकें काढण्याचा मान भाजेकर, डी. बी. देवधर व के. एम्. जाधव यांनीं प्रथम महाराष्ट्रास मिळवून दिला.

तिरंगी, चौरंगी व पंचरंगी सामने

रणजी सामन्यांपूर्वीं सन १९०४ पासून मुंबईंत महत्वाचे व चुरशीचे जातीय सामने होत असत. पहिलीं ७ वर्षें पारशी, हिंदु व युरोपियनमध्यें तिरंगी, नंतर सन १९१२ पासून मुसलमानांचा अंतर्भाव झाल्यामुळें चौरंगी व सन १९३८ पासून 'रेस्ट' इतर जातींच्या

समावेशामुळें आतां पंचरंगी सामने सुरू आहेत. या गेल्या ३६ वर्षांत अनेक उत्तम खेळाडूंनीं यांत भाग घेतला आहे. मेजर सी. के. नायडू, प्रो. देवधर, पी. विठ्ठल, जय, अमरनाथ, मर्चंट, नवले, वगैरेंनीं बॅटिंगमध्यें, बाळू, चंदाराणा, रामजी, अमरसिंह, गोडांबे व सी. एस. नायडू यांनीं गोलंदाजींत हिंदू संघातर्फे बरींच वर्षें उपयुक्त कामगिरी केली. मुसलमानांतर्फे युसफबेग, वझीर व नाझीरअल्ली, बोटावाला, मुस्ताकअल्ली, निसार, अमीरइलाही पुढें आले. पारशांचे कोल्हा, वझीफदार, डॉली कापडिया, पालिया, कांगा, जमशेटजी व डॉ. पावरी बरेच चमकले. युरोपियन खेळाडू येथें स्थाईक रहाणारे नसल्यामुळें दोन चार वर्षांपेक्षां जास्त या सामन्यांत चालूं राहूं शकत नाहींत. मेजर ग्रेग्, गोल्डी व टॅरंट, टॅव्हर्स-सारखे थोडेच खेळाडू जास्त वर्षें खेळूं शकले.

हिंदी खेळाडू विलायतेंत

विलायतेंत व इंग्लंड-ऑस्ट्रेलियांमध्यें टेस्ट सामन्यांत खेळणारा व प्रथमच शतक काढणारा हिंदी खेळाडू म्हणजे नवानगरचे रणजितसिंग होत. त्यांच्यानंतर त्यांचे पुतणे दिलिप यांनीं व पतौडीच्या नबाबांनींहि तोच मान मिळविला. यांशिवाय अमरनाथ, अमरसिंग, नायडू, मर्चंट, मुस्ताकअल्ली व निसार यांनीं १९३२ व १९३६ सालीं विलायतेंत हिंदीसंघ गेला असतांना चांगला पराक्रम केला व हिंदीसंघ मोठे सामने खेळण्याच्या लायकीचा आहे हें सिद्ध केलें.

युनिव्हर्सिटी क्रिकेट

बोर्ड ऑफ इंडियन क्रिकेटनें हिंदी युनिव्हर्सिट्यांकरितां 'बारिया' नांवाच्या धनिक पारशी गृहस्थानें दिलेला सोन्याचा पेला स्वीकारला व विद्यार्थ्यांकरितां वेगळे सामने करण्यास सुरवात केली. त्यांत दोन वर्षें पंजाब विश्वविद्यालय व गेलीं तीन वर्षें लागोपाठ मुंबई विश्वविद्यालय विजयी झालें आहे. विश्वविद्यालयांचेहि पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण असे चार गट पाडून या गटांत प्रथम सामने होतात व शेवटीं गटांचे विजयी संघ खेळून अंतिम श्रेष्ठ संघ ठरविला जातो. या सामन्यांचा होतकरू तरुण खेळाडूंस फार उपयोग होत असून, हिंदी संघ निर्माण करण्यास व खेळाचा दर्जा सुधारण्यास या सामन्यांचा फार उपयोग होत आहे. यंदापासून या सामन्यांचें नियंत्रण कंट्रोल बोर्डाकडून इंटर-युनिव्हर्सिटी बोर्डाकडे देण्यांत आलें आहे.

प्रसिद्ध क्लब व मैदानें

प्रांतिक संघ व संस्था स्थापन झाल्यापासून सर्वत्र चांगलीं मैदानें निर्माण होऊं लागलीं आहेत. बऱ्याच ठिकाणीं उन्हाळा जास्त प्रखर असल्यामुळें हिरवळ रुजत नाहीं व काथ्याच्या चटईवर भागवावें लागतें. काठेवाड, गुजराथ, नागपूर, हैद्राबाद, सिंध वगैरे ठिकाणीं मॅटवर खेळतात. मुंबई, पंजाब, बंगाल, पुणें, मद्रासमध्यें उत्तम हिरवळीचीं क्षेत्रें आहेत. त्यांतल्यात्यांत मुंबई व पुणें येथें पहिल्या प्रतीचीं मैदानें तयार केलेलीं आहेत. मुंबईचा ब्रेबोर्न स्टेडियम हिंदुस्तानांत तर अपूर्वच आहे; पण इतर देशांतहि त्याचा बराच वरचा दर्जा ठरेल. पुण्याच्या युरोपिअन क्लबचें मैदान उत्तम असून 'बॅट्स्‌मनचा स्वर्ग' असें त्याचें नांव आहे. शिवाय पी. वाय्. सी. व डेक्कन जिमखाना यांचीं मैदानें बरीं आहेत. मद्रासला एम्. सी. सी. चें हिरवेंगार क्षेत्र असून आजूबाजूस उत्तम बाग असल्यामुळें रम्य आहे. तसेंच

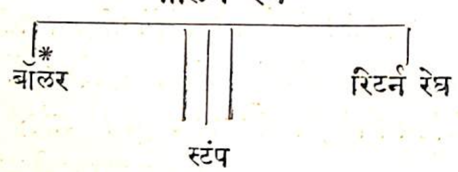
कलकत्त्याचा क्लब व त्याची एडन् बाग मनोहर आहे. लाहोरचा लॉरेन्स् गार्डन क्रिकेटकरितां प्रसिद्ध आहे. उत्तम हिरवळ राखणें फार खर्चाचें असल्यामुळें इतरत्र हिंदुस्तानांत चांगलीं मैदानें नाहींत व त्यामुळें खेळांत प्रगति लवकर होत नाहीं.

खेळांतील महत्वाचे नियम

खेळाच्या नियमांचें पुस्तक खेळाच्या सामानाच्या दुकानांतून सर्वत्र विकत मिळतें किंवा M. C. C. लंडन संस्थेस लिहिलें असतां फुकट एक प्रत धाडली जाते. किरकोळ नियम सहज समजण्याजोगे आहेत. कांहीं मात्र वाद-ग्रस्त असून, नामांकित पंचहि त्या बाबत चुका करतात.

नो बॉलचा निर्णय पंचानें केव्हां द्यावा हें कळण्यास बराच अनुभव लागतो. (१) गोलंदाजानें चेंडू मनगटास हिसका न देतां टाकला पाहिजे. (२) त्याचा एक पाय 'बॉलिंग' रेघेच्या मागें व 'रिटर्न' रेघेच्या आंत पाहिजे. गोलंदाजाचा पाय * खुणेपर्यंत असला तरी चालेल. जरा जास्त पुढें किंवा बाजूस पडल्यास

बॉलिंग रेघ



नो बॉल होईल. मात्र पुढचा पाय बॉलिंग रेघेवर पडला तरी हरकत नाहीं पण मागचा पाय पडून चालणार नाहीं.

एल्. बी. डब्ल्यूचा प्रश्न

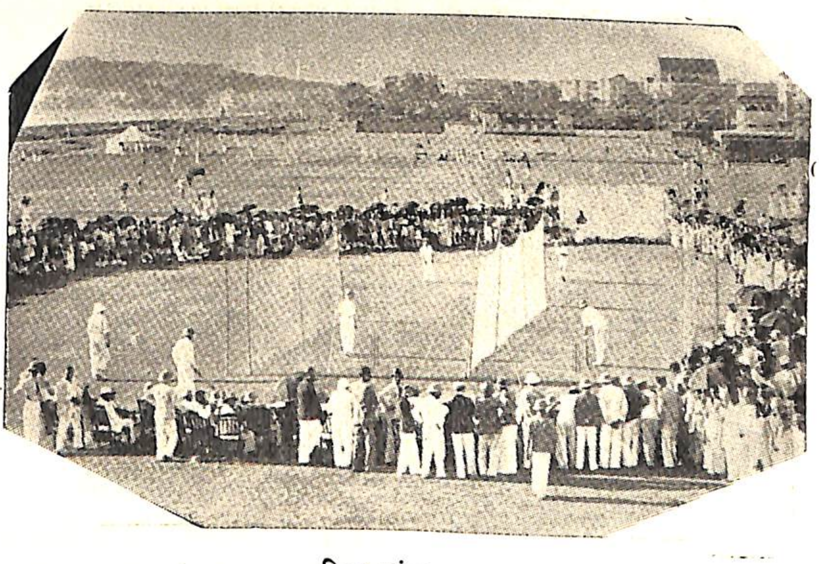
दुसरा महत्वाचा नियम एल्. बी. डब्ल्यू. संबंधीं होय. पंचाचें नीट लक्ष असल्याशिवाय, चेंडू कोणत्या दिशेनें व कसा येत होता, वळला कीं नाहीं, खेळणाराच्या शरिरास कोठें लागला, अगोदर बॅटीस लागला काय वगैरे महत्वाचे निर्णय अचूक देतां येत नाहींत. पूर्वीच्या नियमाप्रमाणें गोलंदाजाचा चेंडू सरळ रेघेंत पडून नेमका स्टंपांवर गेला असतां, असें जर पंचास वाटत असेल तरच खेळणारा L.B.W. (पाय बुइ-केटच्या पुढें आल्यामुळें) बाद होत असे. गेल्या चार वर्षांपूर्वी मात्र या नियमांत बदल केलेला आहे व त्याप्रमाणें चेंडू ऑफ्कडे स्टंपांच्या रेघेच्या बाहेर पडूनहि तो स्टंपवर जात असतां शरिराच्या कोणत्याहि भागानें अडविला गेला तरी बॅट्स्मन बाद होतो. अर्थातच चेंडू लेगचे बाजूनें बाहेरून आल्यास तसा बाद होणार नाहीं. साधारणपणें बॅट्स्मन पाय बॅटिंग क्रीझच्या पुढें टाकून खेळत असतां त्याचे पायावर वळणारा चेंडू लागल्यास तो बाद नाहीं असा निर्णय देतात. कारण तो पुढें खेळत असतां जें चार पांच फुट अंतर वाढतें, त्या अंतरामुळें चेंडू वळून स्टंपबाहेर जाण्याचा संभव असतो व या संभवाचा फायदा बॅट्स्मनला देण्याचा प्रघात आहे.

बॅटिंग, बॉलिंग व फिल्डिंगचा अभ्यास (Practice)

क्रिकेटच्या खेळांत बॅटिंग, बॉलिंग व फिल्डिंग असे तीन मुख्य प्रकार आहेत. या प्रकारांबद्दलची माहिती वर आलेली आहेच. हे तिन्ही प्रकार प्रत्यक्ष खेळाशिवाय नीट शिकतां यावे म्हणून कांहीं तऱ्हा बसविण्यांत आल्या आहेत. बॅटिंग व बॉलिंगचा चांगला सराव करतां यावा व तसें करतांना पुष्कळ मंडळींची जरूर पडूं नये म्हणून मासे पकडण्यासाठीं जाळें (net) विणलेलें असतें, तशीं

जाळीं बॅटिंग करणाराच्या मागें व दोन बाजूंस लावतात. जमिनींत खांब रोवून किंवा तंबूसाठीं ज्याप्रमाणें लाकडी अगर लोखंडी मेखा जमिनींत मारून दोऱ्याचे तणावे देतात, तशा प्रकारचे तणावे देऊन हीं जाळीं (nets) उभीं करतात. या जाळ्यांची उंची ८ फूट असून बॅटिंग करणाऱ्या गड्याच्या मागचें जाळें १८ फूट रुंद असतें व दोन्ही बाजूंचीं जाळीं १२ फूट रुंद असतात. अशीं जाळीं खेळणाराच्या तीन बाजूस लाविलीं म्हणजे त्यानें मारलेले ऑफ; लेग कटचे बहुतेक चेंडू या जाळ्यामुळें आडले जातात. तसेंच वुइकेटकीपरच्या हातून सुटलेले चेंडू मागील जाळ्यानें थांबविले जातात. यामुळें जास्त फिल्डर्सची जरूरीं लागत नाहीं व बॉल लांब गेल्यानें तो परत आणण्यांत जाणारा वेळ वाचतो. बॅट्स्मनच्या समोरची बाजू उघडी असल्यानें बॉलिंग करण्यास अडचण पडत नाहीं. अशा रीतीनें नेट लावून बॉलिंग, बॅटिंग व वुइकेट-कीपिंगची संवय करणें सोपें व सोईचें जातें. अशा वेळीं ३–४ बॉलर देखील आळीपाळीनें बॉलिंग करून प्रॅक्टीस करूं शकतात व ३–४ बॉलिंग करणारांचे ३–४ बॉल असल्यानें, बॅट्स्मनला लवकर लवकर बॉल खेळावयास मिळतात. समोरचे बाजूस थोडे गडी फीलिंडग करण्यास असले म्हणजे काम भागतें. अशा वेळीं आऊट होण्याचा हिशोब नसतो म्हणून बॅट्स्मनला मोकळ्या मनानें नाना प्रकारचे स्ट्रोक्स मारण्याची प्रॅक्टीस मिळते. तसेंच बॉलर्सला देखील निरनिराळ्या प्रकारचे बॉल टाकण्याची संवय करतां येते. कारण यावेळीं बॅट्स्मन् रन् करील ही भीति नसते. अशा रीतीनें थोड्या वेळांत व थोड्या माणसांत पुष्कळ बॅटिंग व बॉलिंग करतां येतें. जास्त मंडळीस प्रॅक्टीस करावयाची असेल तर चित्र अंक ४० प्रमाणें डबल नेट्स् लावून खेळतां येतें.

नुसती बॉलिंग करण्याची संवय करावयाची असेल तर वरप्रमाणें नेट लावून व स्टंप्स उभे करून त्यावर बॉलिंग करतां येतें. सरळ बॉल टाकण्याची चांगली संवय



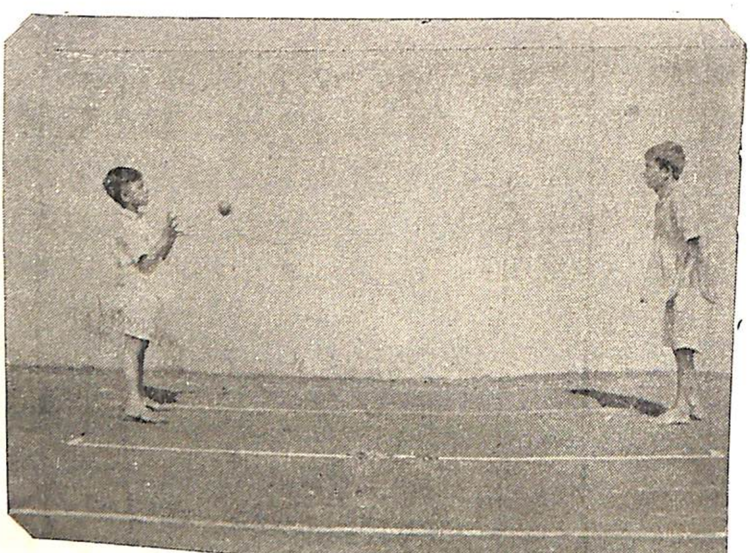
डबल नेट्स् लावून बॅटिंग, वुइकेट-कीपिंग व बॉलिंगची संवय करतां येते

चित्र अंक ४०

व्हावी म्हणून तीन स्टंप्स लावण्याच्या ऐवजीं एकच स्टंप लावून त्यास बॉल मारण्याचा सराव करतात. तसेंच **'गुड लेंग्थ'** बॉल टाकण्याची संवय करण्यासाठीं स्टंपच्या पुढें ठरलेल्या अंतरावर चुन्याची पूड टाकून अगर कागदाचा तुकडा ठेवून खूण करतात व त्यावर बॉलचा पिच् (पहिला टप्पा) पडेल अशा रीतीनें बॉल टाकण्याचा प्रयत्न करतात. तसेंच स्टंपच्या पुढें ऑफ अगर लेग स्टंपच्या बाहेरचे बाजूस जमिनीवर खुणा करून बॉल ट्विस्ट (twist or break) करण्याची संवय करतात.

फील्डिंगची संवय करण्यासाठीं मैदानावर खेळणारे एकमेकांपासून दूर उभे राहून बॉल एकमेकांकडे चित्र अंक ४१ प्रमाणें टाकून झेलण्याची अथवा अडविण्याची संवय करतात. कित्येक वेळां चांगले टोले मारणारा गडी आपल्याच हातानें बॉल टाकून त्यास जोरानें टोला मारून उंच व लांब उडवितो व लांब अंतरावर उभे असलेले गडी तो बॉल झेलतात अगर अडवितात किंवा एखादा गडी बॉल मारणाऱ्याकडे हळूंच, त्यास वरचेवर अधर, बॉल मारावयास सापडेल अशा रीतीनें टाकतो व बॉल मारणारा तो बॉल खूप जोरानें उंच मारतो. याप्रमाणें केल्यास बॉल मारणारास फार जोरानें बॉल मारण्याची संवय होते. मैदानावर लांब लांब गड्यांनीं उभे राहून चेंडू उंच व लांब जोरानें फेकावा व तो दुसऱ्यानें झेलावा म्हणजे चेंडू झेलण्याची व चेंडू टाकण्याची संवय चांगली होते.

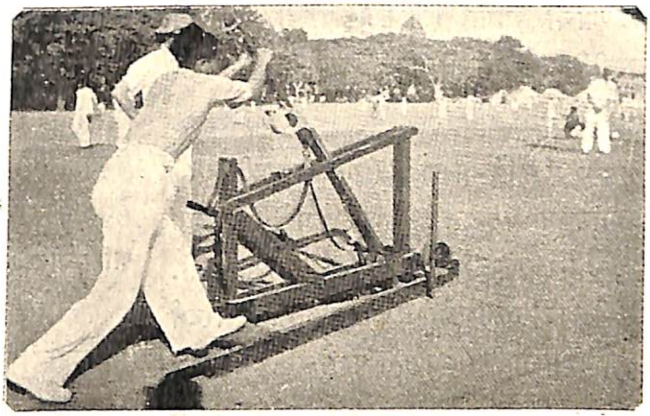
तसेंच खेळणाऱ्या मंडळींत पुरेशा जोरानें बॉलिंग करणारे नसतील तर बॅटिंग करणारास फास्ट बॉलिंग समोर खेळण्याची संवय व्हावी म्हणून चित्र अंक ४२ प्रमाणें एक बॉलिंग करण्याचें यंत्र बनविलें आहे. या यंत्राचे मदतीनें बॉल जोरानें टाकतां येतो. बॉलची गति कमीजास्त करण्याची सोय या यंत्रांत केलेली असते. अशा प्रकारचें यंत्र घेण्याची सवड नसेल तर तेथें खेळ-



चेंडू एकमेकांकडे टाकून झेलण्याचा सराव करावा

चित्र अंक ४१

बॅट्स्मनकडे कमी अधिक जोरानें चेंडू फेंकणारें यंत्र



चित्र अंक ४२

णाऱ्या मंडळींत बॉल जोरानें थ्रो (फेंकूं) करूं शकतील अशा तऱ्हेची मंडळी बॉलर निवडून त्यांस बॅटिंग करणाराकडे जोरानें बॉल थ्रो (फेंकण्याचा) करण्याचा सराव करण्यास सांगावें. यांनीं गुड लेंग्थ बॉल्स् जोरानें टाकले तर बॅट्स्मनला फास्ट बॉलिंग खेळण्याची संवय करतां येईल.

क्रिकेटच्या खेळाचे नियम

१ प्रत्येक पक्षांत सामन्याचे वेळीं अकरा खेळाडू असावे. दोन्ही पक्षांचे संमतीनेंच या संख्येंत फेरबदल करितां येईल. तसेंच प्रत्येक पक्षास आळीपाळीनें दोन डाव सामन्याचे पूर्ततेसाठीं खेळावे लागतात. (मात्र नियम ५३ यास अपवाद आहे). सुरवातीस कोणी बॅटिंग व फिल्डिंग करावयाचें हें ओलीसुकीनें (Toss) ठरवावें.

२ चेंडू मारणारा, जितक्या वेळां यष्ट्यांमधून धावेल, तितक्या धांवांची संख्या त्याच्या पक्षाला मिळेल. याशिवाय १६–३४, ४१ व ४४ नियमांच्या भगांबद्दलहि त्याला धांवा मिळतील. अशा रीतीनें जो पक्ष जास्त धांवा करील त्यानें सामना जिंकला असें समजावें. सामना पूर्ण झाल्याशिवाय अगर मध्येंच एका पक्षानें खेळणें नाकारल्याशिवाय, त्या सामन्याचा अखेर निकाल लागूं शकत नाहीं.

३ सामन्याचे आरंभीं दोन पंच दोन्ही यष्ट्यांकरितां मिळून नेमावे. (कोणत्याहि पक्षाकरितां नव्हे).

४ चेंडूचें वजन ५$\frac{1}{2}$ औंसांपेक्षां कमी व ५$\frac{3}{4}$ पेक्षां जास्त नसावें व घेर पावणेनऊ इंचांपेक्षां कमी व ९ इंचांपेक्षां जास्त असूं नये. चेंडू सुरवातीस नवा असला पाहिजे.

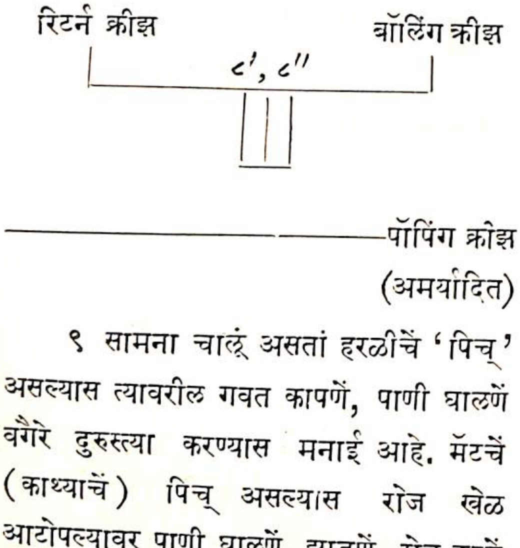
५ खेळण्याचा फलक (बॅट) ४$\frac{1}{4}$ इंचांपेक्षां जास्त रुंद व ३८ इंचांपेक्षां जास्त लांब असतां कामां नये.

६ तीन यष्ट्या एकमेकांसमोर व समांतर २२ यार्ड अंतरावर ठोकाव्या. तीन्ही यष्ट्यांची मिळून एकंदर रुंदी कमींत कमी ८ इंच व जास्तींत जास्त ९ इंच असावी व त्यांवर आडव्या दोन बारीक काठ्या स्टंप्सवरील खाचयांत (बेल्स) ठेवाव्या. यष्ट्या जमिनीवर २७ तें २८ इंचपर्यंत उंच असाव्या. यष्ट्यांमधील प्रत्यक्ष

खेळण्याची जागा (पिच्) दोन्ही पक्षांच्या संमतीशिवाय सामना चालू असतांना बिलकुल बदलतां येणार नाहीं.

७ 'बॉलिंगक्रीझ' (गोलंदाजाची रेघ) यष्ट्यांमधून जाऊन, त्यांच्या प्रत्येक बाजूस ४', ४" (एकंदर ८', ८") चुन्यानें आखावी. दोन्ही टोकांस काटकोन करून पाठीमागें 'रिटर्न क्रीझ' आखावी (आकृति पहा.)

८ 'पॉपिंगक्रीझ' यष्ट्यांच्यापुढें ४ फूट अंतरावर व त्यांना समांतर आखावी. तिची लांबी अमर्यादित आहे असें समजावें.



९ सामना चालू असतां हरळीचें 'पिच्' असल्यास त्यावरील गवत कापणें, पाणी घालणें वगैरे दुरुस्त्या करण्यास मनाई आहे. मॅटचें (काथ्याचें) पिच् असल्यास रोज खेळ आटोपल्यावर पाणी घालणें, झाडणें, रोल करणें आवश्यक आहे.

१० गोलंदाजानें चेंडू नियमाप्रमाणेंच फेकला पाहिजे. नाहींतर 'नो बॉल' जाहीर केला जाईल.

११ गोलंदाजाचा एक पाय बॉलिंग-क्रीझच्या मागें व रिटर्न क्रीझच्या आंत असला पाहिजे. नाहींतर 'नो बॉल' होतो. वरील सर्व रेषा ठराविक अंतराबाहेर आखावयाच्या आहेत.

१२ 'वाइड बॉल'—चेंडू फारच उंच अगर बाजूस फेकल्यास पंचानें तो 'वाइड' म्हणून जाहीर करावा व रद्द ठरवावा. मात्र बॅट्स्मननें तो मारल्यास योग्य ठरविण्यांत येतो. असा मारलेला चेंडू झेलला गेल्यास मारणारा बाद होईल.

१३ लागोपाठ सहा चेंडू टाकले गेल्यास 'ओव्हर' होते व नंतर दुसऱ्या बाजूनें दुसरा गोलंदाज चेंडू टाकूं लागतो. 'नो अगर वाइड' चेंडू या सहांत जमेस धरीत नाहींत.

१४ गोलंदाजानें वाटेल तितक्या वेळां यष्ट्यांची बाजू बदलावी. मात्र त्यास दोन षट्कें (overs) लागोपाठ टाकतां येणार नाहींत.

१५ बॅट्स्मनला विकेटच्या कोणत्याहि बाजूस उभें राहण्यास सांगण्याचा हक्क गोलंदाजास आहे.

१६ खेळाडूस नो बॉल व वाइड बॉल टोलवण्याचा हक्क आहे व तशा रीतीनें झालेल्या धांवा त्यास मिळतील. धांव न निघाल्यास चुकीबद्दलची १ धांव त्याच्या संघास मिळेल.

१७ 'बाय' धांवा—चेंडू बॅट्स्मनचे बॅटीस अगर शरिराचे कोणत्याहि भागास न लागतां बाजूस जाऊन, खेळाडूंनीं धांवा केल्यास त्यांना 'बाय' म्हणावें. परतु चेंडू फक्त शरिरासच लागून गेल्यास त्यांना 'लेग बाय' म्हणावें. या धांवा खेळाडूस व्यक्तिशः मिळत नसून संघास मिळतात.

१८ खेळाची सुरवात पंचानीं एकदां जाहीर केल्यावर, खेळांत कोणताहि व्यत्यय मना आहे.

१९ खेळाडूची बॅट अगर त्याचा कोणताहि

शरीरभाग पॉपिंग रेषेच्या आंत असल्यास तो 'मर्यादे बाहेर' म्हणजे बाद होण्याच्या धोक्यांत नाहीं असें समजावें

२० यष्ट्या अगर नुसत्या त्यावरील काड्या (bells) पडल्या तरी त्या मोडल्या असें समजावें. आडवी काडी एक जरी पडली तरी वुइकेट पडली असें समजावें.

बाद होण्याचे प्रकार

बोल्ड

२१ खेळाडूच्या मागील यष्ट्या चेंडू लागून पडल्यास (wicket down) खेळाडू 'बोल्ड' बाद झाला असें समजावें.

कॅाट

२२ बॅटीस अगर मनगटापर्यंतच्या बॅट असलेल्या हातास चेंडूचा स्पर्श होऊन मग झेलला गेल्यास बॅट्समन 'कॅाट' झेलबाद होतो.

स्टंप

२३ चेंडू बॅटीस स्पर्श न होतांसुद्धां मागें जाऊन यष्टिरक्षक यष्ट्या हातानें अगर चेंडूनें पाडीत असतां बॅट्समन पॉपिंग क्रीझच्या पुढें असल्यास 'स्टंप्ड' बाद समजावा.

एल्. बी. डब्ल्यू

२४ ऑफ (उजवी बाजू) कडे यष्ट्यांबाहेर अगर यष्ट्यांच्या ओळींत टाकलेला चेंडू बॅट्समननें बॅटीशिवाय इतर कोणत्याहि मार्गानें अडविल्यास खेळाडू बाद होईल. मात्र असा चेंडू अडविला नसता तर नेमका यष्टीवरच लागला असतां अशी पंचाची खात्री असली पाहिजे. लेग (डावी बाजू) कडे पडून चेंडू यष्टीवर जात असल्यास अर्थातच अशा रीतीनें अडविणें हा गुन्हा नाहीं.

हिट् वुइकेट्

२५ खेळतांना बॅटीनें अगर शरिराच्या व कपड्याच्या कोणत्याहि भागानें यष्ट्या पाडल्या गेल्यास खेळाडू 'हिट् वुइकेट्' बाद होतो.

व्यत्यय बाद

२६ जर खेळाडूनें कोणत्याहि मार्गानें मुद्दाम क्षेत्ररक्षकास अडथळा केला तर तो बाद होतो.

रन् आउट

२७ चेंडू बॅटीनें मारून धांवा काढतांना दोघांपैकीं कोणताहि खेळाडू पॉपिंग रेषेच्या आंत येण्यापूर्वीच क्षेत्ररक्षकांनीं चेंडूनें यष्ट्या पाडल्यास जो खेळाडू त्या पाडलेल्या यष्टीकडे धांवत असेल तो 'रन आउट' होतो. मात्र त्या दोघांनीं अशा वेळीं एकमेकास उल्लंघिलें नसल्यास जो खेळाडू पाडलेल्या यष्टीकडे प्रथम होता तोच बाद होईल.

दोनदां खेळण्यानें बाद

२८ चेंडू मुद्दाम दोनदां मारणें अगर बॅटीशिवाय इतर मार्गानें अडविणें हा गुन्हा असून त्यामुळें खेळणारा बाद होतो. यष्टीचे बचावार्थ मात्र हातांशिवाय इतर सर्व साधनांनीं चेंडू अडवितां येईल (अर्थात एल्. बी. डब्ल्यू. चा प्रकार नसेल तर).

चेंडूस हस्तस्पर्श

२९ खेळ चालू असतांना, विरुद्ध बाजूचे परवानगीशिवाय चेंडू हाताळल्यास खेळणारा बाद होतो.

३० क्षेत्ररक्षकास कोणत्याहि रीतीनें अडथळा केल्यासहि तो बाद होतो.

३१ चेंडू झेलला जाऊन खेळाडू बाद

झाल्यास एकहि धांव मोजली जाणार नाहीं. तो रनआउट झाल्यास जी धांव तो काढीत होता तीच फक्त जमेस धरीत नाहींत

३२ खेळाडू कोणत्याहि प्रकारें बाद झाल्यावर चेंडू (डेड्) रद्द होतो व दुसरा खेळाडू येईपर्यंत खेळ बंद राहतो.

३३ तसेंच बॅटीनें खेळलेला अगर न खेळलेला चेंडू जर बॅट्स्मनच्या कपड्यांत कोठेंहि अडकून राहिला तर तो रद्द समजावा. असा चेंडू झेलतां येत नाहीं व धांवाहि काढतां येत नाहींत.

३४ खेळतांना चेंडू हरवल्यास दुसरा तितकाच वापरला गेलेला चेंडू देण्यांत येतो. पहिला चेंडू 'डेड्' रद्द समजून तात्पुरता खेळ थांबतो व खेळणाऱ्या पक्षास, पंचास वाटेल तर, सहा धांवा दिल्या जातात. परंतु चेंडू हरवण्यापूर्वी सहांपेक्षां जास्त धांवा निघाल्या असल्यास जास्त दिल्या जाव्यात.

३५ गोलंदाज अथवा यष्टिरक्षक यांच्या हातांत शेवटीं चेंडू स्थिर झाल्यावर तो रद्द समजावा (म्हणजे त्यांना खेळाडूस त्या चेंडूनें रन अगर स्टंप आउट करतां येत नाहीं). परंतु गोलंदाज चेंडू टाकीत असतांना जर खेळाडू मर्यादेबाहेर जाईल तर त्यास 'रन् आउट' करतां येईल. त्यास अशारीतीनें बाद करण्यासाठीं गोलंदाजानें चेंडू फेकल्यास, जी धांव होईल ती नो बॉलची धांव म्हणून नमूद करावी.

३६ बॅट्स्मनला विरुद्ध बाजूचे परवानगीशिवाय मध्येंच थांबून पुन्हां खेळण्यास येतां येणार नाहीं.

३७ **बदली**—एकादा क्षेत्ररक्षक खेळ चालू असतांना अजारी झाल्यासच फक्त त्याच्याबद्दल बदली खेळाडू देतां येतो. इतर कारणास्तव बदली देण्यास प्रतिपक्षाची अगाऊ परवानगी घेतली पाहिजे. हाच नियम धांवा काढण्यासाठीं बदली घेण्यासहि लागू आहे.

३८ असा बदली घेणें झाल्यास प्रतिपक्षाच्या नेत्याची संमति कोणता रक्षक बदली घेणार व तो कोठें काम करणार यासंबंधीं घेतली पाहिजे.

३९ धांवा काढण्यास बदली घेतला असतांना तो बदली अगर ज्याचा बदली असेल तो खेळाडू यांपैकीं कोणीहि मर्यादेबाहेर गेल्यास त्यांना रन् आउट करतां येईल.

४० बदली दिलेल्या गड्यानें कोणताहि नियम मोडल्यास मुख्य खेळाडू बाद होईल.

४१ क्षेत्ररक्षकानें अयोग्य व नियमबाह्य मार्गांनीं चेंडू अडविल्यास चेंडू 'डेड्' समजावा व या नियमभंगाबद्दल पांच धांवा विरुद्ध पक्षास मिळाव्या. धांवणारानें किती धांवा काढल्या तें पहाण्याची जरूरी नसते.

४२ यष्टिरक्षकानें यष्ट्यांचे मागें उभें राहिलें पाहिजे. त्यानें चेंडू यष्टीचे मागें जाण्यापूर्वी पकडल्यास अगर बॅट्स्मनला कोणत्याहि तऱ्हेनें आवाज करून अगर त्रास देऊन अडथळा केल्यास अगर त्याच्या शरिराचा अगर पोषाकाचा कोणताहि भाग यष्टीचे पुढें गेल्यास, त्याला खेळाडूस स्टंप, कॉट वगैरे रीतींनें बाद करितां येणार नाहीं. (यास अपवाद नि. २६, २७, २८, २९, ३०)

४३ पंचांची खेळावर पूर्ण हुकमत चालेल व त्यांचे निकाल सर्वांवर बंधनकारक समजले जातील. दोघां पंचांमध्यें मतभेद झाल्यास पूर्वपरिस्थिति कायम राहील.

४४ खेळाची सर्व व्यवस्था—मैदान-मर्यादा वगैरेंची—पंच पाहतील व प्रत्येक पक्षाचा एक डाव झाल्यावर ते आपल्या जागा बदलतील.

४५ प्रत्येक नव्या बॅट्समन्‌ला खेळाचे जागीं येण्यास दोन मिनिटांपेक्षां जास्त वेळ मिळणार नाहीं. उशिरानें येणारास बाद ठरविण्याचा अधिकार पंचास आहे.

४६ प्रतिपक्षानें निकाल मागितल्याशिवाय पंचानें तो देतां कामां नये.

४७ स्टंप, हिट्‌वुइकेट्, रनआउट् अगर नियम ४२ चा भंग याच बाबतींत फक्त खेळाडूच्या यष्टीकडील पंचाकडे निकाल मागतां येतो. इतर सर्व बाबतींत गोलंदाजाच्या बाजूकडे उभा असलेल्या पंचाकडे निकालाची मागणी करावी लागते. पंचास कोणत्याहि कारणानें निकाल देणें अशक्य झाल्यास त्यानें दुसऱ्या पंचास विचारावें व त्याचा निकाल ग्राह्य समजावा.

४८ बॅट्समन्‌नें धांव नीट मर्यादेंत येऊन न काढल्यास ती धांव रद्द समजावी व पंचानें तसें ताबडतोब जाहीर करावें.

४९ पंचाकडे निर्णय मागणें तो पुढील चेंडू टाकण्याचे आंत मागावा, त्यानंतर कोणतीहि मागणी करतां येणार नाहीं.

५० पंचांनीं खेळासंबंधीं कोणतीहि पैज लावूं नये. तसेंच दोन्हीहि पक्षांचे संमतीशिवाय कोणत्याहि पंचाची बदली करतां येणार नाहीं.

५१ प्रथम बॅटिंग करणारा पक्ष, तीन दिवसांच्या सामन्यांत जर १५० अगर जास्त धांवांनीं पुढें असेल, २ दिवसांच्या सामन्यांत १०० अथवा जास्त धांवांनीं पुढें असेल अथवा एक दिवसाच्या सामन्यांत ७५ अथवा जास्त धावांनीं पुढें असेल तर त्याला, आपला दुसरा डाव खेळण्याचा हक्क राखून ठेवून, प्रतिपक्षास दुसरा डाव लागोपाठ खेळण्यास भाग पाडण्याचा अधिकार या नियमानें दिला आहे.

५२ बॅटिंग करणाऱ्या पक्षानें, सामना तीन अगर जास्त दिवसांचा असल्यास, आपला डाव केव्हांहि दुसऱ्या दिवशीं थांबवावा. मात्र दोन दिवसांचाच सामना असल्यास व आपला डाव पहिल्या दिवशीं थांबविणें झाल्यास त्या पक्षानें खेळ बंद करण्याच्या वेळेपूर्वी १ तास ४० मिनिटें अगोदर आपला खेळ थांबवावा. त्यानंतर थांबविल्यास त्या दिवशीं आपला डाव अर्धवट ठेवून प्रतिपक्षास बॅटिंग करण्यास भाग पाडतां येणार नाहीं. एक दिवसाच्या सामन्यांत मात्र केव्हांहि डाव थांबवितां येतो.



हॉकी.



चित्र अंक ४३. ध्यानचंद. रूपसिंग.

ध्यानचंद व रूपसिंग हे दोघे भाऊ आहेत. दोघेहि उत्तम हॉकी खेळणारे म्हणून नांवाजलेले आहेत. ध्यानचंद यांचा खेळ इतका उत्तम होतो कीं त्यांना सन १९२८ च्या युरोपांतील सफरींत हॉकीचे जादूगार (wizard) असें लोक म्हणूं लागले. पूर्वी क्रिकेटच्या खेळांत एका हिंदी खेळाडूनें पाश्चात्य जगाला आपल्या क्रिकेटमधील कौशल्यानें वेड लावलें होतें व त्यामुळें त्याचें 'रणजी' हें लाडकें नांव जसें सर्वतोमुखीं झालें होतें, तसेंच या हॉकीच्या जादूगारानेंहि फिरून सर्व जगाला वेड लावलें आहे. ध्यानचंद यांचा खेळ प्रथम ते लष्करी संघातर्फे सन १९२६ सालीं ऑस्ट्रेलिया-न्यूझीलन्ड या देशांत गेले त्यावेळीं जगाच्या नजरेस आला. त्यावेळीं त्यांचें वय अवघें १९ वर्षांचें होतें. सन १९२८, १९३२ व १९३६ सालीं बेलजम्, अमेरिका व जर्मनी येथें झालेल्या ऑलिंपिक् सामन्यांत यांनीं उत्तम प्रकारची कामगिरी करून इंडियन हॉकी टीमला अभूतपूर्व असें यश मिळवून दिलें. आतांपर्यंतच्या त्यांच्या सफरींत प्रत्येक वेळीं एकंदर १०० गोल्स करण्याचा मान त्यांनीं मिळविला आहे. ते आज सर्व जगांत या खेळांतील सर्वश्रेष्ठ खेळाडू समजले जातात.

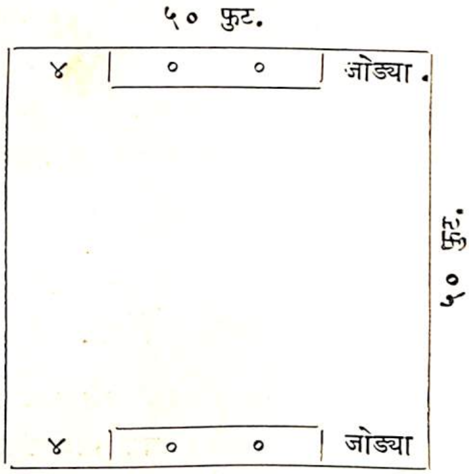
हॉकीचे लीड-अप्-गेम्स्.

[लेखकः—रा. द. ब. कोठीवाले, B.A., B.T., फिजिकल डायरेक्टर्स डिप्लोमा (मद्रास), सीनिअर असिस्टन्ट, ट्रेनिंग इन्स्टिटयूट, कांदिवली.]

हॉकी या खेळांत चेंडू मारणें (stroking), अडविणें (stopping), दुसऱ्याकडे देणें (passing), दुसऱ्यास हुकवून आपल्याजवळ ठेवण्याचा प्रयत्न करणें (tackling), गोलांत मारणें (goal shooting) वगैरे निरनिराळीं कसबें (skills) असतात. या खेळांतील वेगवेगळ्या परंतु एकमेकांशीं संलग्न असलेल्या क्रीडाकौशल्यांत वाढ होऊन त्या खेळांत नैपुण्य प्राप्त व्हावें म्हणून लीड–अप्–गेम्सची (तयारीच्या खेळांची) योजना केली आहे. याशिवाय नवशिक्या खेळाडूंस व लहान मुलांस 'हॉकी' या खेळाचे नियम व खेळण्याची पद्धत यांचें आकलन होणें प्रारंभींच शक्य नसतें. त्यांनाहि अशा प्रकारचे खेळ उपयुक्त होतील. हे खेळ खेळले म्हणजे हॉकी खेळण्याचेंहि श्रेय लाभतें व तितकाच व्यायाम, मनरंजन, संघशक्तीचा विकास वगैरे गोष्टींचा लाभ होतो. शिवाय क्रीडांगण मोठेंसें लागत नाहीं.

(१) क्लबनॉक् हॉकी.

क्रीडांगणः–५०'×५०' ची मोकळी जागा. गोल रेषांवर १२'×४' चीं दोन गोल क्षेत्रें असूं द्यावींत. त्या प्रत्येकांत ८ फूट अंतर ठेवून दोन जोड्या (क्लब्स्) उभ्या करून ठेवाव्या. (चित्र अंक ४४).



गोलक्षेत्र. चित्र अंक ४४.

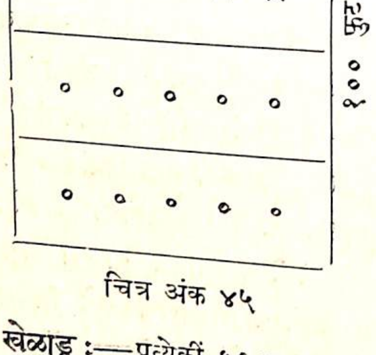
खेळाडूः—प्रत्येकीं ४ तें ११ खेळाडूंचे दोन संघ.

खेळः—दोन खेळाडू मध्यभागीं उभे राहतात. 'बुली' (दोन्ही पक्षाच्या दोन खेळाडूंनीं आपल्या काठ्या विरुद्ध पक्षाच्या गड्याच्या काठ्यावर विवक्षित पद्धतीनें ३ वेळां मारून) करून खेळास सुरवात करतात. खेळाचा मुख्य उद्देश प्रत्येक संघांतील खेळाडूंनीं चेंडू आपापसांत खेळून शेवटीं विरुद्ध पक्षाच्या गोल क्षेत्रांतील 'क्लब'ला चेंडू मारून खालीं पाडावयाचा असतो. असें झालें कीं जोडी पाडणाऱ्या बाजूला एक गुण मिळतो. हॉकी या खेळाचेच सर्व नियम येथें लागू पडतील. मर्यादेबाहेर गेलेला चेंडू 'रोल–

इन्' (गडबडत जाईल असा हातानें टाकून) करून परत खेळ सुरू करावयाचा असतो. चेंडूस पायानें स्पर्श करणें, त्याला पायानें मारणें, 'स्टीक' (स्टिकनें नियमाविरुद्ध खेळणें) करणें वगैरे 'फाऊल' (दोष) केल्यास विरुद्ध पक्षास त्या जागेपासून 'फ्री हिट्' मिळते. पण विशेष महत्वाचा नियम म्हणजे कोणीच 'गोल क्षेत्रांत' शिरावयाचें नाहीं. तसें करणें फाऊलच समजावयाचें असतें व या वेळेस विरोधी पक्षाच्या 'क्लब'कडे डायरेक्ट फ्री हीट मिळते. जो संघ विशिष्ट वेळेंत जास्त गुण करील किंवा विशिष्ट गुण लवकर करील तो संघ विजयी समजावा.

(२) सिम्प्लिफाईड् हॉकी.

क्रीडांगणः—१००'×६०' ची अथवा साधारण विस्तृत मोकळी जागा. गोलरेषांना समांतर असलेल्या रेषांनीं क्रीडांगणाचे चार सारखे भाग आखून घ्यावेत. (चित्र अंक ४५).



चित्र अंक ४५

खेळाडू:—प्रत्येकीं ११ अगर कमीजास्त खेळाडूंचे दोन संघ आपापल्या अर्ध्यांत आरंभीं उभे राहतात.

खेळ:—बुली झाल्यानंतर आपआपसांत खेळून प्रत्येक संघानें, चेंडू विरुद्ध बाजूच्या गोलरेषेपलीकडे टोलवावयाचा असतो. अशा प्रत्येक वेळीं टोलविणाऱ्या संघास एक गुण मिळतो. हॉकी खेळाचेच सर्व नियम,—उदाहरणार्थ-पायानें चेंडूस न मारणें (पायानें अडविला तर चालेल), स्टीक न करणें, स्टीकच्या सपाट बाजूनेंच खेळणें, प्रतिपक्षाच्या 'स्टीकला' आपल्या स्टीकनें न अडविणें वगैरे नियम—येथेंहि लागू पडतात. परंतु चेंडू गोलरेषेपलीकडे टोलवितांना प्रतिपक्षाच्या अर्ध्यांतील अर्ध्या भागामधूनच मारला पाहिजे. चेंडू बाहेर गेल्यास 'रोल इन्' करून खेळ पुन्हा सुरू करणें. 'ऑफ साईड्' वगैरे नियम यांत नाहींत. आठ आठ मिनिटांचे दोन दोन डाव खेळावेत.

(३) रोटेशन हॉकी.

क्रीडांगणः-१००'×६०' ची अथवा विस्तृत मोकळी जागा. मध्यरेषेनें या जागेचे दोन विभाग करणें.

खेळाडू:— प्रत्येकीं २० अगर कमी जास्त खेळाडूंचे दोन संघ. त्यांतील कांहींनीं हॉकी खेळाप्रमाणें आपआपल्या जागा नियोजित करून घ्याव्या. बाकीच्या खेळाडूंनीं आपआपल्या गोलरेषांवर निरनिराळ्या ठिकाणीं उभें राहून गोलरेषेकडे मारलेला चेंडू अडवून 'गोल' न होऊं देण्याचा प्रयत्न करणें.

खेळ:— खेळास 'बुलीनें' सुरवात होते. खेळाडूंचा उद्देश चेंडू प्रतिस्पर्ध्यांच्या गोलरेषेपलीकडे टोलविणें हा असतो. हॉकी

खेळाचेच बहुतेक नियम, 'ऑफ साईड' चा नियम सोडून, या खेळामध्यें लागू पडतात. चेंडू पायानें अडवितां येतो पण मारतां येत नाहीं. तीन मिनिटांचे खेळानंतर गोलरेषेवर उभे असलेले खेळाडू आंत खेळत असणारांची जागा घेतात व आंत असलेले खेळाडू गोल-रेषेवर चेंडू अडविण्याकरितां त्यांचे जागीं जाऊन उभे राहतात.

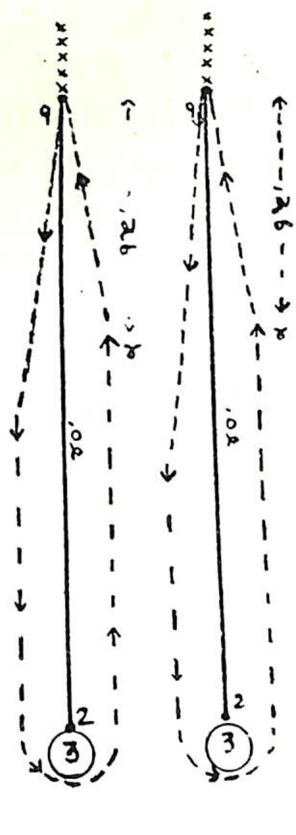
विशिष्ट वेळेपर्यंत अगर गोलांची विशिष्ट संख्या होईपर्यंत खेळावें.

---

(४) ड्रिबल् आणि ड्राइव्ह् (Dribble and Drive).

[लेखक :—रा. य. पु. लेले, B.Sc., D.P.E., Madras, बडोदें.]

(४) ड्रिबल् आणि ड्राइव्ह :—हा खेळ हॉकी या श्रेष्ठ दर्जाच्या खेळाचा पूर्वतयारीचा खेळ आहे. खेळणाऱ्या गड्यांचे दोन किंवा अधीक संघ करून हा खेळावयाचा असतो. या खेळास साधारणतः ५० फूट लांबीची व संघाच्या संख्येप्रमाणें रुंदीची मोकळी जागा लागते. तसेंच खेळण्यासाठीं हॉकी खेळण्याच्या काठ्या व चेंडू लागतात. या खेळांत मुख्य कौशल्य चेंडू काठीनें लवकर ढकलीत नेण्याचें असतें. चित्र अंक ४६ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मैदानाचे एके बाजूस दोन ठिकाणीं एकाचे आंकडे दाखविले आहेत तेथून खेळास सुरवात व्हावयाची असते. त्याचेच समोर ४० फूट लांबीचे अंतरावर दोहोंचे आंकडे दाखविले आहेत तेथपर्यंत चेंडू नेऊन तेथून तो दुसऱ्या बाजूनें परत आणावयाचा असतो. हें अंतर जाड रेषेनें चित्रांत



चित्र अंक ४६

दाखविलें आहे. दोहोंच्या आकड्यांपलीकडे वर्तुळांत तिहींचे आकडे आहेत तेथें खुणेसाठीं एक एक जोडी किंवा डम्बेल उभी करून ठेवावयाची असते. या चाळीस फुटांच्या रेघेभोंवतीं प्रत्येक संघानें आपापला खेळ शक्य तितक्या लवकर खेळावयाचा असतो.

एकाच्या आकड्यापासून पलीकडे चित्रांत फुल्यांनीं दाखविल्याप्रमाणें त्या त्या संघाचे गडी एकामागें एक असे उभे करावे. सर्वांत पुढें असलेल्या गड्यांजवळ एक एक बॉल व एक एक काठी द्यावी. तसेंच त्यांच्या मागें दुसऱ्यानंतरचे गडी उभे असतील त्यांच्या हातांत फक्त एक एक काठीच द्यावी. प्रत्येक संघाच्या पहिल्या गड्यानें बॉल जमिनीवर ठेवून तो ढकलत नेण्यास तयार असावें. नंतर पंचानें शिटी वाजवावी. शिटी वाजतांच पुढील गड्यांनीं आपापला बॉल काठीनें ढकलत समोरील अंक २ कडील जोडीकडे न्यावा व अंक ३ ची जोडी न पाडतां जोडीस त्यासह वळसा घालून बॉल पुनः ४ चे आकडे काढले आहेत तेथपर्यंत आणावा. खेळास सुरवात झाली त्या एकाच्या आकड्यापर्यंतचें अंतर येथून १५ फूट असतें. चाराचे आकड्यांपर्यंत बॉल काठीनें जमिनीवरून ढकलत (ड्रिबल् करीत) आणावयाचा असतो; काठीनें बॉल जोरानें मारावयाचा नसतो. पण यापुढें मात्र बॉल जोरानें टोलून (ड्राइव्ह करून) एकाच्या आकड्याजवळ उभे असलेल्या आपल्या गड्यास द्यावयाचा असतो. तो बॉल त्या गड्यानें अडवून न थांबवितां पुनः पहिल्या गड्याप्रमाणें काठीनें समोर ढकलीत जोडी पलीकडून ४ चे आकड्यापर्यंत आणावा व तेथून काठीनें मारून आपापल्या तिसऱ्या गड्यांस द्यावा. पहिल्या गड्याची काठी घेऊन तो तिसरा गडी खेळण्यास तयार झालेला असतो. त्यानें व नंतरच्या सर्व गड्यांनीं याप्रमाणें क्रमाक्रमानें चेंडू मारून परत आणावयाचा असतो. जो संघ आपला डाव नियमांचें उल्लंघन न करतां लवकर संपवील तो संघ जिंकला असें समजावें.

हॉकीच्या खेळांत चेंडू काठीनें ढकलीत (ड्रिबल् करीत) जलदीनें नेण्याचें व बॉल जलदीनें नेमक्या दिशेस टोलविण्याचें (ड्राईव्ह् करण्याचें) अशा दोन कौशल्यांची जरूर असते. तीं कौशल्यें या खेळानें प्राप्त करून घेतां येतात. मैदान मोठें असल्यास खेळाडूंच्या संख्येच्या मानानें दोहोंपेक्षां जास्त संघ करून हा खेळ खेळतां येतो.



(२) हॉकी.

[लेखक :—रा. मो. वा. चिपळूणकर, M.Sc., पुणें.]

इतिहास

टेनीस, क्रिकेट, फुट्बॉल ह्यांप्रमाणें हॉकी हा खेळ पाश्चात्यांचाच होय. इतर खेळांप्रमाणेंच या खेळांतहि आजपर्यंत हळूंहळूं बदल होत जाऊन आजचें स्वरूप त्यास प्राप्त झालें आहे. अगदीं पूर्वी हा, अगर बरोबर यासारखाच, एक खेळ पौर्वात्य लोकांना माहीत होता व नंतर तो युरोपांत पसरला असाहि पुरावा सांपडतो; तथापि सध्यां खेळतात त्यासारखा खेळ फारच अलीकडे म्हणजे १८८३ सालीं इंग्लंडमध्यें सुरू झाला. युरोपांतील निरनिराळ्या देशांत निरनिराळ्या पद्धतींनीं तो खेळत असत. उदाहरणार्थ, आयर्लंडमध्यें एकावेळीं फक्त एकच खेळाडू आपल्या विरुद्ध असलेल्या एकट्याच खेळाडूशीं खेळत असे. १८८३ सालीं विंबल्डन् क्लबाची स्थापना झाली. १८८६ सालीं पहिलें हॉकी असोसिएशन् स्थापन झालें. त्याचप्रमाणें १८८६ सालीं गोल मारण्याचें अर्धवर्तुळ क्रीडांगणांत प्रथमच आखण्यांत आलें; त्यापूर्वी तें अंतर अंदाजानेंच ठरवीत असत. प्रथम हा खेळ पुरुषांचाच समजला जात असे, पण नंतर बायकाहि तो खेळ खेळूं लागल्या. सध्यां पुरुषांप्रमाणेंच त्यांचेहि अनेक संघ व संस्था निरनिराळ्या देशांत हा खेळ खेळतात. अमेरिकेंत तर हा खेळ आतां बायकांनींच खेळण्याचा आहे असें समजतात.

या खेळाला अगदीं छोट्या स्वरुपापासून प्रारंभ होऊन आज त्याला फार मोठें महत्व प्राप्त झालें आहे. विसाव्या शतकाच्या सुरुवातीनंतर एकीमागून एक अशा अनेक देशांच्या संस्था एकत्र होत जाऊन आतां एक जागतिक संस्था निर्माण झाली आहे व आजपर्यंत बहुतेक सर्व देश—अदमासें २५-३०—दर चार वर्षांनीं भरणाऱ्या हॉकीच्या जागतिक सामन्यांत भाग घेत आले आहेत. हिंदुस्थानांत हा खेळ विसाव्या शतकांतच जास्त दिसूं लागला. बहुतेक सर्व प्रांतांत हॉकीचे संघ (टीम्स्) आहेत, तरीपण देश—कालमानाप्रमाणें कांहीं प्रांतांत या खेळाची



रा. मो. वा. चिपळूणकर, M.Sc., पुणें.

आवड जास्त दिसून येते व कांहींत तितकीशी दिसत नाहीं. उदाहरणार्थ, पंजाब, मध्य-हिंदुस्थान, मध्यप्रांत, संयुक्तप्रांत, बेंगलोर आणि वऱ्हाड या प्रांतांत या खेळाला जास्त महत्त्व दिलें जातें. उलट, बंगाल, सिंध, मद्रास या प्रांतांत तितकें दिसत नाहीं. मुंबई इलाख्यांत अगदीं अलीकडेच या खेळाची आवड वाढलेली दिसते. हिंदुस्थानांत एकंदर संघांची संख्या ३००० चे वर गेली आहे व २४–२५ प्रांतांनीं एकत्र होऊन अखिल भारतीय हॉकी सघास आजचा त्याचा उच्च दर्जा प्राप्त करून दिला आहे. लष्कर, पोलीस, दवाखाने, रेल्वे इ. सरकारी खात्यांतील लोकांना, त्याचप्रमाणें अनेक शैक्षणिक संस्थांतील मुलांना खेळण्यासाठीं त्या त्या खात्यांतील अधिकाऱ्यांनीं अनेक सोयी करून दिलेल्या आढळतात. शिवाय इतरहि कित्येक स्वतंत्र संस्थांमध्यें ह्या खेळासाठीं सर्व सोयी केलेल्या आढळतात. या सर्व गोष्टींमुळें आज हिंदुस्थानचा हॉकीच्या खेळांत सर्व जगांतील देशांत पहिला नंबर लागतो. या खेळासाठीं लागणाऱ्या बहुतेक सर्व वस्तु हिंदुस्थानांतच (सियालकोट) तयार होतात.

निरनिराळ्या प्रांतांत बनविलेल्या प्रांतिक संस्थांचे मुख्य उद्देश व कार्य खेळामध्यें एकता व व्यवस्थितपणा आणणें हा होय व त्या दृष्टीनें सर्व संघांनीं मदत केल्यास हॉकीचा दर्जाहि आपोआपच आणखी वाढेल.

अखिल भारतीय संघाचे विजय व त्यांतील खेळाडू.

हा खेळ हिंदुस्थानांत पाश्चात्य देशांतून आला हें जरी खरें असलें तरीं थोड्याच अवधींत आपल्या लोकांनीं त्यांत चांगलेंच नैपुण्य दाखवून, तो अगदीं आपलासा करून टाकला आहे. जागतिक ऑलिंपिक् सामन्यांत हिंदी संघांनीं आजपर्यंत जे विजय मिळविले आहेत ते खालील तक्त्यांत दिले आहेत. अर्थात् आजपर्यंत तीनच वेळां ह्या सामन्यांत हिंदी संघांनीं भाग घेतला होता.

स्थळ	आम्स्टरडाम् (हॉलंड)	लॉस् एंजेल्स् (अमेरिका)	बर्लिन् (जर्मनी)
साल	१९२८	१९३२	१९३६
अखरच्या सामन्यांत 'गोल्स्'	हॉलंडविरुद्ध ३–०	अमेरिकेविरुद्ध ११–०	जर्मनीविरुद्ध ८–१

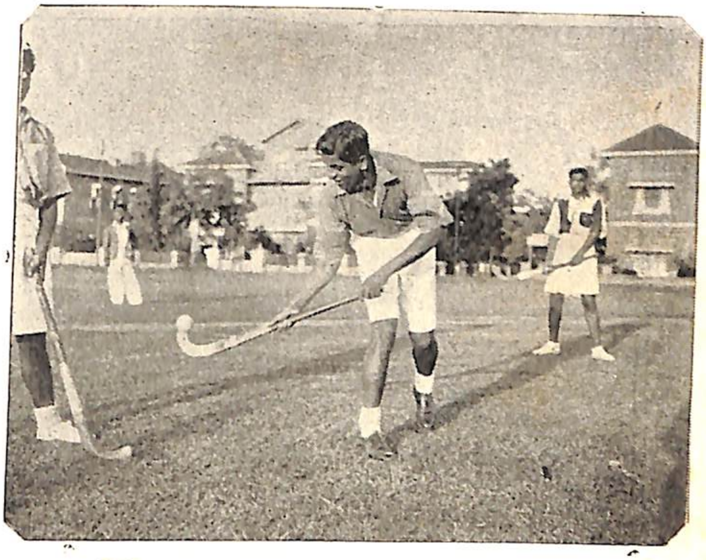
हिंदी खेळाडू याशिवाय निरनिराळ्या वेळींहि परदेशांत जाऊन अनेक विजय मिळवून आले आहेत. हिंदुस्थानतर्फे ऑलिंपिक् दंगलींत हा खेळ खेळण्याचा मान मिळालेल्या कांहीं खेळाडूंचीं नांवें खालीं दिलीं आहेत:—

ध्यानचंद, रूपसिंग, लालशाह, फेरोझखान, महंमद जाफर, पेन्निगर, हिंद, गुरमितसिंग, मसूद मिन्हास, अस्लाम, गुरचरणसिंग, ब्रुईन ब्रदर्स (बंधू), मिमाल ब्रदर्स (बंधू), फिलिप व दास मार्टिन्स्.

खेळ

हा खेळ अकरा अकरा जणांच्या दोन संघांनीं एकमेकाविरुद्ध खेळावयाचा असतो. प्रत्येक खेळाडूला एक विशिष्ट प्रकारची वाकडी काठी (हॉकी स्टिक्) दिलेली असते व तिनें खेळासाठीं घेतलेल्या पांढऱ्या चेंडूला मारावयाचें असतें. खेळाचा उद्देश एका संघानें आपल्या विरुद्ध असलेल्या संघावर गोल मारणें,—म्हणजे एका संघांतील भिडूभिडूंनीं मिळून, विरुद्ध

खेळणारा गडी काठीवर चेंडू उडवीत नेत आहे.



चित्र अंक ४७

संघांतील गड्यांना, होतां होईल तों, चेंडू मिळूं न देतां, तो काठीनें मारीत मारीत अगर ढकलत ढकलत नेऊन विरुद्ध बाजूच्या गोलांत घुसवणें –हा होय. चित्र अंक ४७, ४८ व ४९ प्रमाणें काठीवर चेंडू उडवीत नेला तरी चालतो. खेळ एकंदर ७० मिनिटें अथवा अगोदर कमी वेळ ठरवल्यास तितका वेळ चालतो; निम्या वेळानंतर खेळ थांबवून दोन्ही संघ क्रीडांगणांतल्या आपआपल्या बाजू बदलतात व जास्तींत जास्त पांच मिनिटें विसावा घेऊन फिरून खेळ सुरूं करतात. ज्या संघानें जास्त गोल मारले असतील तो संघ अर्थातच विजयी ठरतो.



खेळणारा गडी काठीवर चेंडू उडवीत नेत आहे.

चित्र अंक ४८

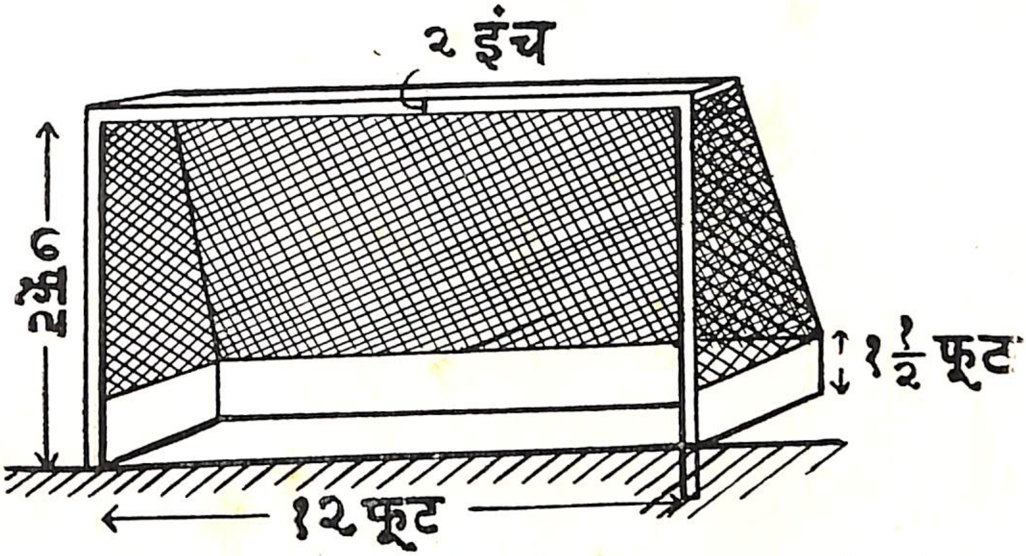


खेळणारा गडी काठीवर चेंडू उडवीत नेत आहे.

चित्र अंक ४९

क्रीडांगण—चित्र अंक ५१ मध्यें हॉकीच्या क्रीडांगणाचा नकाशा दिला आहे. क्रीडांगण लंबचौकोनाकृति असतें. त्याची लांबी १०० यार्ड व रुंदी ५५ तें ६० यार्ड असते. लांबीच्या मर्यादारेषांस **साईड् लाईन्स्** व रुंदीच्या रेषास **गोल लाईन्स्** म्हणतात. चित्र अंक ५१ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें एका मध्यरेषेनें क्रीडांगणाचे लांबीच्या बाजूनें दोन भाग केलेले असतात. रुंदीच्या प्रत्येक बाजूवर मध्यभागीं प्रत्येक बाजूस सात सात फूट उंचीचे दोन दोन खांब एकमेकां-पासून बारा फूट अंतरावर पुरावे व या दोहोंवर राहील असा एक आडवा खांब ठेवावा म्हणजे ही १२×७ फुटांची उभी चौकट होते. या चौकटीचीं लाकडें २ × ३ इंचांपेक्षां जास्त जाडीचीं नसावीं. या चौकटीचे आंतून चेंडू गेला असतां गोल झाला असें समजण्यांत येतें. चौकटीच्या पाय-थ्याशीं व क्रीडांगणाच्या बाहेर (चित्र अंक ५० मध्यें दाखविल्याप्रमाणें) १ १ फूट रुंदीच्या तीन लाकडी फळ्या उभ्या केलेल्या असतात व त्यांच्याबाहेरून गोलच्या चौक-टीच्या वरच्या आडव्या खांबापर्यंत, चेंडू अड-विण्यासाठीं, दोऱ्यांचें घट्ट जाळें ताणून बसवलें असतें. चेंडू चौकटींतूनच गेला किंवा नाहीं हें कळण्यासाठीं मुद्दाम ही व्यवस्था केलेली असते व ती आवश्यकहि आहे. चित्रांत दाख-विलेल्या सर्व रेषा व खुणा चुन्यांनीं (पांढऱ्या) आखलेल्या असतात; त्याचप्रमाणें क्रीडांगणाची मर्यादा दुरूनसुद्धां सहज दिसावी म्हणून निरनिराळ्या अंतरावर लहान लहान दुरंगी झेंडेहि रोवतात. झेंडे जमिनीपासून चार फूट उंचीचे असावेत. कोपऱ्यावरील झेंड्याशिवायचे साईड लाईनीवरील झेंडे साईड लाईनीपासून एक यार्ड अंतरावर बाहेरच्या बाजूस लावावेत. क्रीडांगण अगदीं सपाट व उत्तम तऱ्हेनें पाणी टाकून चोपून तयार केलेलें असावें; धूळ, खडे, गोटे असलेलें अथवा भेगा पडलेलें तें नसावें.

स्ट्राइकिंग् सर्कल (striking circle) :— प्रत्येक गोलच्या पुढें, गोलपासून १५ यार्डांवर, गोलला समान्तर अशी एक ४ यार्ड लांब व ३ इंच जाडी अशी पांढरी रेषा काढतात.



हॉकीचा गोल. चित्र अंक ५०

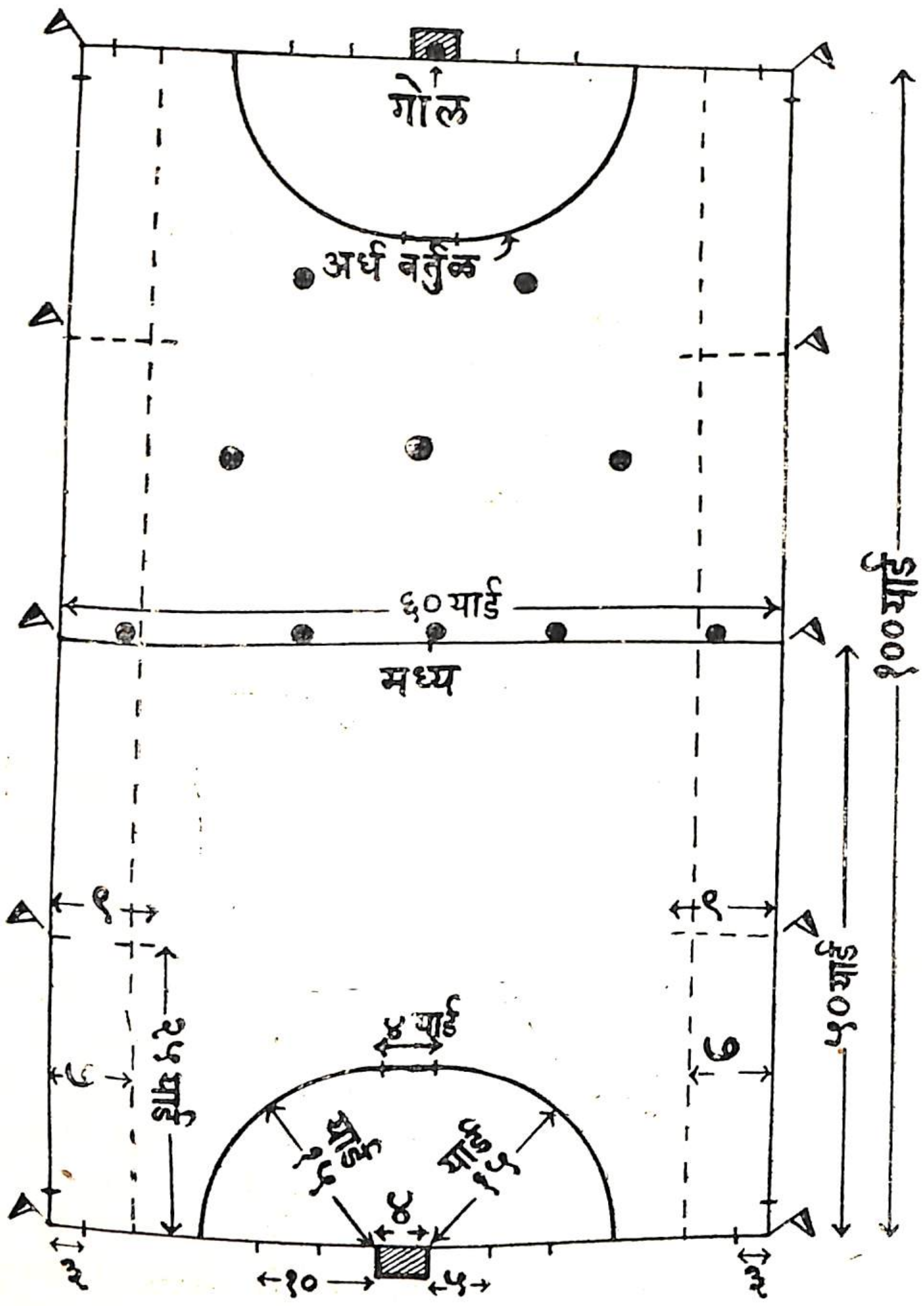
नंतर गोलचा प्रत्येक खांब हा मध्यबिंदू समजून, १५ यार्ड रेडियस्चीं पाव पाव वर्तुळें गोललाईन-पासून काढून, त्यांचीं टोकें वरील चार यार्ड रेषेच्या दोन्ही टोकांस जोडतात. अशा रीतीनें दोन्ही गोल्स कडील अर्धवर्तुळें तयार होतात तीं चित्र अंक ५१ मध्यें दाखविलीं आहेत. या अर्धवर्तुळांच्या रेषेची जाडी ३ इंच असते. या प्रत्येक अर्धवर्तुळास **स्ट्राइकिंग् सर्कल** म्हणतात. या सर्कलचे आंतूनच चेंडू मारला गेला तर गोल होतो; म्हणून यास स्ट्राइकिंग् सर्कल असें नांव दिलें आहे.

कॉर्नर (लॉंग कॉर्नर):—नियम मोड-ल्याबद्दल कॉर्नर द्यावा असें नियमांत असतें. त्या-प्रमाणें मैदानाच्या चारी कोपऱ्यांवर गोल लाईन आणि साईड लाईन यांचे संगमावर ३ यार्डांच्या आंत चेंडू ठेवून टोला मारतात, त्यास कॉर्नर किंवा लॉंग कॉर्नर म्हणतात.

पिनल्टी कॉर्नर (शॉर्ट कॉर्नर):—नियम भंगाबद्दल पिनल्टी कॉर्नर द्यावा असें नियमांत सांगितलें असेल तर गोलच्या खांबा-पासून १० यार्ड जागा सोडून कोठेंहि गोल लाईनवर चेंडू ठेवून मारतात, त्यास पिनल्टी कॉर्नर किंवा शॉर्ट कॉर्नर म्हणतात.

रोल इन्:—साईड लाईनच्या बाहेर ज्या पक्षानें चेंडू घालविला असेल त्याच्याविरुद्ध पक्षांतील एका गड्यानें तो चेंडू जमिनीवरून गडगडत (घरंगळत) साइड लाईनपासून ७ यार्डांच्या रेषेच्या आंत पहिला टप् पडेल अशा रीतीनें टाकावा.

गोलांच्या खांबांबाहेर गोल लाईनींवर ५ व १० यार्डांच्या खुणा केलेल्या आहेत. या खुणांचा उपयोग नियमभंगासाठीं दंड म्हणून पिनल्टी कॉर्नर देतात त्यावेळीं होतो. पिनल्टी कॉर्नर म्हणजे शिक्षेसाठीं अमुक ठिकाणीं चेंडू ठेवून टोला मारण्याची संधि विरुद्ध पक्षास देणें होय. पिनल्टी कॉर्नर दिला तरी गोलच्या त्या बाजूच्या खांबापासून १० यार्डांचे आंत गोल लाईनवर चेंडू ठेवून केव्हांहि मारतां येत नाहीं म्हणून ही



हॉकीच्या खेळाचें मैदान.

चित्र अंक ५१

मर्यादा अगोदरपासून नक्की करण्यांत येते. कांहीं नियमभंगासाठीं, ज्या जागीं एका संघाकडून नियमभंग होतो त्याच जागेवरून विरुद्ध पक्षास **फ्री हिट्** (टोला) मारण्याची सवड देतात असा नियम असतो, पण गोलच्या त्या बाजूच्या खांबापासून ५ यार्डांच्या आंतून फ्री हिट् मारतां येत नाहीं, म्हणून गोल लाईनवर प्रत्येक बाजूस ५ यार्डांचें माप दाखविलें आहे.

दोन्ही साईड लाइनींच्या आंत ७ यार्डां-वर, साईड लाइनींशीं समान्तर अशा दोन तुटक रेषा चित्र अंक ५१ मध्यें काढलेल्या आहेत. खेळतां खेळतां साईड लाइनींच्या बाहेर चेंडू गेला तर तो पुनः खेळ सुरू करण्यासाठीं आंत टाकावयाचा असतो. ज्या पक्षाच्या टोल्यानें चेंडू बाहेर गेला असेल त्या पक्षाच्या विरुद्ध पक्षांतील एक गडी साईड लाईनच्या बाहेर उभा राहून चेंडू **रोल इन्** (Roll in) करतो. चेंडू घरंगळत अगर गडबडत टाकण्यास रोल-इन् करणें म्हणतात. यावेळीं चेंडू रोल-इन् करणाऱ्या गड्याशिवाय बाकीच्या दोन्ही पक्षांच्या खेळाडूंस सात यार्डांवर काढलेल्या तुटक रेषेच्या पलीकडे उभें राहावें लागतें. त्या-पैकीं कोणासहि ती रेषा व साइड लाईन ह्यां-मध्यें पाय ठेवण्यास अगर काठी ठेवण्यास मनाई असते. बॉल टाकल्यानंतर मात्र खेळाडू या तुटक रेषा ओलांडूं शकतात.

तसेंच खेळ चालू असतांना चढाई कर-णाऱ्या संघापैकीं एखाद्या खेळाडूनें मारलेला चेंडू गोल लाईन्च्या बाहेर गेला किंवा बचाव करणाऱ्या खेळाडूंपैकीं एखाद्या खेळाडूच्या टोल्यानें तो चुकून (इच्छा नसतांना) गोल लाईन्च्या बाहेर गेला तर त्या गोल लाईन-पासून जवळ असलेल्या २५ यार्डांवरील रेषेवर चेंडू ठेवून बुली (दोन्ही बाजूंच्या पुढील गड्यांपैकीं दोन गड्यांनीं तीन वेळां समोरा-समोर काठ्या जमिनीवर व विरुद्ध पक्षाच्या खेळाडूच्या काठीवर हवेंत विवक्षित रीतीनें मारून खेळास सुरवात करणें—चित्र अंक ५२)



दोन विरुद्ध संघांतील सेन्टर फॉर्वर्ड्स् खेळास सुरुवात करण्यासाठीं मैदानाच्या मध्यभागीं 'बुली' करीत आहेत.

चित्र अंक ५२

करावी असा नियम आहे. गोल लाईनीवरील ज्या जागेवरून चेंडू बाहेर गेला असेल त्या जागेच्या समोर २५ यार्डांचे रेषेवर चेंडू ठेवून बुली करावयाची असते. यासाठीं चित्र अंक ५१ मध्यें २५ यार्ड अंतराच्या रेषा काढल्या आहेत. या रेषा सबंध न काढतां प्रत्येक बाजूस ९ यार्ड लांबीच्याच तुटक रेषा काढतात. म्हणून चित्रांत तशा ९ यार्ड लांबीच्या रेषा दाखविल्या आहेत.

चित्र अंक ५१ मध्यें मैदानाच्या अर्ध्या भागाचे आकृतींत मोजमापें व अक्षरें लिहिलीं आहेत तशींच तीं दुसऱ्या भागासाठीं आहेत असें समजावें. तसेंच अर्ध्या भागांत भरीव वर्तुळाकार ठिपक्यांनीं निरनिराळ्या खेळाडूंच्या उभें राहण्याच्या जागा दाखविल्या आहेत. त्याप्रमाणेंच त्या समोरील दुसऱ्या भागांतील खेळाडूंच्या उभें राहण्याच्या जागाहि तशाच असल्याचें समजावें.

चेंडू :—खेळण्यासाठीं घेतलेला चेंडू विशिष्ट प्रकारचा असतो. तो बुचाचे तुकडे, सरस वगैरे मिळवून व घट्ट बनवून जाड चामड्याच्या कवचांत शिवलेला असतो. त्याचा परीघ ९ तें ९¼ इंच एवढाच असला पाहिजे व त्याचें वजन ५½ तें ५¾ औंस एवढेंच असावें लागतें. त्याचा रंग बहुतेक पांढराच असतो. दुसरा कोणताहि चेंडू चालतो, पण अशावेळीं दोन्ही संघनायकांनीं त्याला कबूली द्यावी लागते. खेळांत खंड पडूं नये म्हणून एकाहून अधिक चेंडू वापरतात; मात्र खेळ चालू असतांना क्रीडांगणांत एका वेळीं फक्त एकच चेंडू असावा. चेंडू वाईट झाल्यास अगर फुटल्यास दुसरा बदलून घेतां येतो.

काठी :—चेंडू मारण्यासाठीं प्रत्येक खेळाडूच्या हातांत एक वाकडी काठी असते (चित्र अंक ५३); तिचें वजन २८ औंसांपेक्षां जास्त



हॉकीची स्टिक्

चित्र अंक ५३

असतां कामां नये; साधारणपणें ११ तें २५ औंसांपर्यंतच वजन असलेल्या काठ्या सर्व खेळाडू वापरतात. त्याचप्रमाणें तिचें पातें खालच्या बाजूला जेथें लाकूड वळवून त्याची एकच बाजू चपटी केलेली असते तेथें ठराविक रुंदीपेक्षां जास्त असतां कामां नये. यासाठीं दोन इंच आंतला व्यास असलेली धातूची एक कडी असते, तिच्यांतून तें पातें गेलें म्हणजे ती काठी पास झाली असें समजावें. पात्याच्या चपट्याच बाजूनें चेंडूला स्पर्श करतां येतो; मागल्या गोल बाजूनें चेंडू मारणें अथवा थांबवणें नियमबाह्य

आहे. काठीला कोठेंहि टोंकें अगर धारा नसा-व्यात. खेळाडूच्या उंचीच्या मानानेंच तो काठीची लांबी निवडतो पण काठी साधारणपणें तीन फुटांपेक्षां जास्त लांबीची नसावी.डावखोऱ्या खेळाडूंना पूर्वी डाव्या हाताच्या उलट्या काठ्या मिळत असत, पण आतां असें खेळणेंच मुळीं नियमबाह्य ठरवून टाकलें आहे.

खेळाडू व त्यांची रचना :—प्रत्येक संघ अकरा खेळाडूंचा बनलेला असतो; खेळाडू कमी असल्यास चालतील पण जास्त खेळाडू असणें मना केलें जातें. प्रत्येक खेळाडूजवळ एक एक काठी असते.एका संघाचे खेळाडू दुसऱ्या संघाच्या खेळाडूंहून भिन्न दिसावेत म्हणून प्रत्येक संघाचे खेळाडू दुसऱ्या पक्षापेक्षां वेगळ्या प्रकारचा गणवेश घातलेले असावेत. **गोलकीपर**चा वेश सर्वांहून भिन्न असावा. फक्त गोलकीपरलाच पायांला बांधावयास **पॅड्स्** असतात व त्याला फक्त त्याच्याच अर्धवर्तुळांत चेंडूला लाथाडणें, अडवणें वगैरेंची सवलत दिलेली असते. खेळा-डूंच्या पायांत असलेले बूट, इतरांना भयंकर इजा करूं शकतील असे, नाल, खिळे, पट्या वगैरे मारलेले नसावेत. प्रत्येक संघाच्यावतीनें बोलणारा एक संघनायक असावा. संघनायक अकरा खेळाडूंतला असणें जास्त चांगलें पण तसा कांहीं नियम नाहीं. विरुद्ध पक्षाच्या संघ-नायकांनीं 'ओली–सुकी' अथवा 'चीतपट्' वरून क्रीडांगणाचा कोणता भाग कोणत्या संघानें प्रथम घ्यावयाचा हें पंचांच्या देखत ठरवावें. त्याचप्रमाणें खेळाची कालमर्यादाहि लगेंच ठर-वावी. खेळाची कालमर्यादा सांगण्यासाठीं व त्याप्रमाणें खेळाचें नियमानुसार नियंत्रण कर-ण्यासाठीं दोन, उत्तमप्रकारें खेळ जाणणारे व जबाबदार पंच (अंपायर) असावेत. अर्थात् पंचांनीं दिलेला कोणताहि निकाल दोन्ही संघांनीं मान्य करावयांस पाहिजे. खेळ सुरू होतांना संघ आपआपल्या भागांत उभे राहतात. सर्वसाधारण अनुभव व रूढी अशी आहे कीं प्रत्येक संघाचा खेळ व्यवस्थित व बिनतोड होण्यास नकाशांत दाखविल्याप्रमाणें आपापल्या बाजूकडील क्रीडां-गणाच्या निरनिराळ्या (चित्र अंक ५१ मध्यें काळ्या गोल चंद्राकृतींनीं दाखविलेल्या) जागीं खेळाडूंनीं प्रथम उभें राहणें फायद्याचें असतें व खेळ चालू झाल्यानंतरहि कमी अधिक प्रमाणांत हीच रचना कायम ठेवावी. हे अकरा खेळाडू त्यांच्या क्रीडांगणांतील स्थानांच्या नांवांनीं ओळखले जातात. सर्वांत पुढच्या रांगेंत असलेले पांच फॉर्वर्डस्, त्यांच्या मागें तीन हॉफ् बॅक्स्, त्यांच्या मागें दोन फुल् बॅक्स् व शेवटीं गोलमध्यें गोल–कीपर असे असतात. यांतील आणखी भेद असे :—

फॉर्वर्ड्स्मध्यें :—लेफ्ट आऊट, लेफ्ट विंग, सेंटर फॉर्वर्ड, राइट विंग व राइट आऊट, असे डावीकडून उजवीकडे अनुक्रमें उभे असावेत.

हॉफबॅक्स्मध्यें :—लेफ्ट हॉफबॅक, सेंटर हॉफबॅक व राइट् हॉफबॅक.

फुल्बॅक्स्मध्यें :—लेफ्ट फुल्बॅक् व राइट् फुल्बॅक्.

गोलमध्यें :—गोल कीपर.

दोन्ही संघ क्रीडांगणावर आल्यानंतर प्रथम चेंडू क्रीडांगणाच्या मध्यावर ठेवतात व विरुद्ध संघांच्या दोन सेंटर फॉर्वर्डस्नीं बुली करून खेळाला सुरुवात होते. (चित्र अंक ५२) प्रत्येक गड्यानें नंतर चेंडू हस्तगत करून गोल करण्याचा प्रयत्न करावयाचा असतो. (चित्र अंक ५४).



डाव्या बाजूकडील खेळाडू आपसांत एकमेकांकडे चेंडू ढकलून विरुद्ध बाजूच्या गोलकडे नेत आहेत.

चित्र अंक ५४

खेळासंबंधीचे नियम, गुन्हे व शिक्षा

ऑफ साईड् :—ऑफ साईड्विषयीं खालील नियम आहेत.

१. चेंडू स्टिकनें मारला असतांना अगर चेंडू हातानें फेकला जात असतांना मारणाराच्या अगर फेकणाराच्या बाजूचा कोणताहि गडी चेंडूचे पुढें विरुद्ध बाजूचे गोलकडे नसावा व तसा तो उभा असल्यास त्यास ऑफ साईड् असें म्हणतात.

वरील नियमांस तीन अपवाद आहेत ते असे :—

(अ) मारणाराच्या किंवा चेंडू फेकणाराच्या बाजूचा गडी चेंडूच्या रेषेच्या पुढें जरी असला तरी तो जर मैदानाच्या त्याच्या अर्ध्या बाजूंत असेल तर तो ऑफ साईड् होऊं शकत नाहीं.

(ब) तशा प्रकारचा गडी चेंडूच्या रेषेच्या पुढें, तसेंच विरुद्ध पक्षाच्या अर्ध्या भागांत असूनहि जर विरुद्ध पक्षाचे निदान तीन तरी गडी त्यांच्या गोलचे अधिक जवळ असतील तर तो गडी ऑफ साईड् होऊं शकत नाहीं.

(क) मारणारा किंवा चेंडू टाकणारा गडी विरुद्ध पक्षाच्या गोलच्या फार नजीक असेल तर दुसरा गडी चेंडूच्या रेषेच्या किंचित् पुढें असल्यासहि तो ऑफ साईड् होऊं शकत नाहीं.

ऑफ साईड्ला गडी असल्यास त्यास शिक्षा दिली जाते; पंचांच्या मतें तो गडी अमुक विशिष्ट स्थळीं उभा असल्यानें त्यास त्याचा फायदा चेंडू विरुद्ध पक्षाकडे नेण्यास मिळू शकेल अगर विरुद्ध पक्षाच्या गड्यांच्या खेळण्यांत त्यामुळें नुकसान पोहोचूं शकेल, अशा दोनच प्रसंगीं गडी ऑफ साईड् असल्यास अशी शिक्षा देण्यांत येते.

गडी ऑफ साईड्ला असतांना चेंडूचा विरुद्ध पक्षाच्या गड्यास स्पर्श झाला अगर ह्या चेंडूचा त्याच्या स्टिकला स्पर्श झाला तरी तेवढ्यानें साईड्चा गुन्हा क्षम्य होत नाहीं.

त्याचप्रमाणें ऑफ साईड् संबंधानें आणखी

एक नियम ध्यानांत ठेवण्यासारखा आहे तो असाः—एखादा गडी विरुद्ध पक्षाकडील गोल-स्तंभ व जाळें ह्यांच्यामध्यें उभा असून गोल-कीपरला त्याच्या हालचालींमुळें अडथळा होतो असें पंचास वाटलें तर त्यावेळेसहि तो ऑफ् साईड् समजला जातो.

हॉकीसंबंधीचीं निरनिराळीं पुस्तकें निर-निराळ्या भाषांत व देशांत प्रसिद्ध झालीं आहेत. त्यांमध्यें हॉकीसंबंधीचे त्या त्या देशांत प्रचलित असलेले नियम दिले आहेत. त्याचप्रमाणें हिंदुस्थानांतहि निरनिराळ्या प्रांतिक संस्थांनीं खुद्द पंचांकरितां व खेळाडूंकरितां म्हणून आप-आपल्या समित्यांतर्फे नियमांचीं पुस्तकें प्रसिद्ध केलीं आहेत. त्यांमध्यें बारीकसारीक फरक आहेत, पण एकंदर ढोबळ स्वरूप सर्वांचें एकच आहे. तसेंच वेळोवेळीं नवीन आलेल्या अनुभवांवरून व अनेकांच्या सूचनांवरून नियमांत लहान-मोठे फरक घडवून आणतात. अर्थात् सर्व नियमांची जंत्री येथें देणें आवश्यक नाहीं, पण खेळाचें स्वरूप चांगलें समजून येण्यापुरतेंच त्यांचें विवेचन खालीं केलें आहे.

कोणत्याहि खेळाडूच्या हातांत काठी नसल्यास अथवा त्याची काठी तुटल्यास त्याला खेळांत भाग घेण्याची सक्त मनाई आहे. खेळ चालू असतांना क्रीडांगणाच्या मर्यादेंत दोन बाजूंचे मिळून २२ खेळाडू व दोन पंच यां-खेरीज इतरांस येण्याची परवानगी नाहीं. कोणत्याहि तऱ्हेनें खेळाला अडथळा उत्पन्न करणारा प्रकार घडल्यास पंच खेळ थांबवूं शकतात व त्याकरितां वायां गेलेला वेळ फिरून खेळ चालू झाल्यास भरून काढला जातो. खेळांत स्वतःच्या खांद्याच्यावर काठी नेतां कामां नये; (चित्र अं.५५,५६,५७,५८). त्याचप्रमाणें चेंडूला सोडून खेळाडूच्या अंगावर धावून जाणें, त्याला मारणें, त्यास अडवणें इत्यादि गोष्टी मना केल्या आहेत.(चित्र अंक ५९, ६०). **गोलकीपर**खेरीज दुसऱ्या खेळाडूस चेंडूला लाथाडणें, पायांनीं अड-विणें,चेंडू पायांनीं दाबणें इत्यादि प्रकार करण्याची मनाई आहे. (चित्र अंक ६१, ६२). गोलकीपर त्याच्या बाजूच्या वर्तुळांत वरील गोष्टी करूं शकतो. चेंडूला हाताच्या, पायाच्या अगर शरिरा-च्या कोणत्याहि भागाचा स्पर्श झाला तर तो **कॅरिड** (carried) चा गुन्हा होतो. क्रीडां-गणाच्या बाहेर गेलेला चेंडू तसाच आंत मारीत खेळांत आणणेंहि मना आहे. धक्काधक्की करणें (चित्र अंक ६३), भीति दाखविणें, अगर दुसरा गडी व चेंडू यांच्यामध्यें जाणें, चेंडूच्या भोंवतालीं चक्कर मारणें (Turning) ह्या सर्व गोष्टी मना केल्या आहेत. 'बुली' पूर्ण झाल्या-शिवाय चेंडू नेणें मना आहे. पंचानीं शिटी वाजवून खेळ थांबविला असतांना उगींचच चेंडू टोलावणें अगर इतर कोणत्याहि प्रकारें वाईट वर्तन करणें हें नियमबाह्य आहे; व त्याबद्दल त्या खेळाडूंना खेळांतून काढूनहि टाकण्याचा पंचांना अधिकार असतो. खेळांतून काढून टाकलेल्या गड्याचे जागीं राखीव खेळाडू घेतां येत नाहींत व कोणत्याहि कारणा-स्तव खेळाडू बदलतां येत नाहींत. कोणीहि गुन्हा केल्यास पंच शिटी वाजवून खेळ थांब-वितात व जसा गुन्हा असेल त्याप्रमाणांत दुसऱ्या बाजूला फायदा मिळेल अशा प्रकारचा निकाल देतात. उदाहरणार्थः—काठी खांद्यावर नेली, चेंडू लाथाडला, दुसऱ्यास अडथळा केला

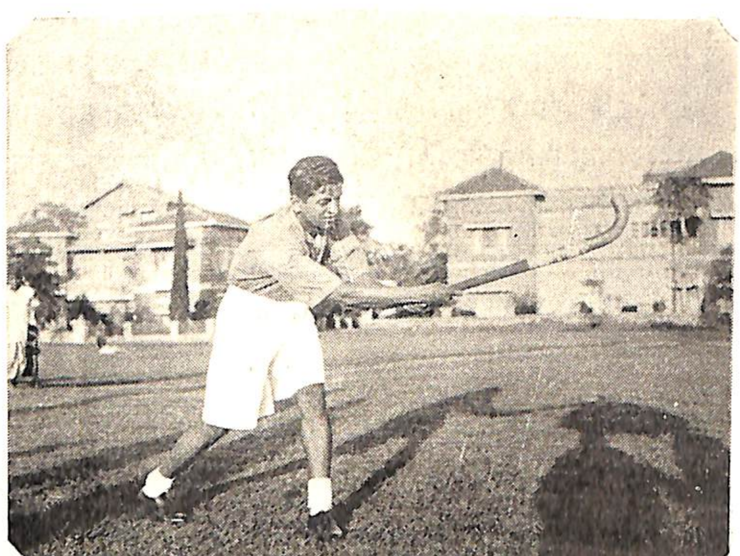
[यापुढील मजकूर पृ. ६२ वर पहावा]



चेंडू मारतांना काठीचा कोणताहि भाग स्वतःच्या खांद्यावर जातां उपयोगी नाहीं. चित्रांत काठी बरोबर उचलली आहे.

चित्र अंक ५५

चेंडू मारल्यानंतर देखील काठी खांद्यावर नेलेली नाहीं.

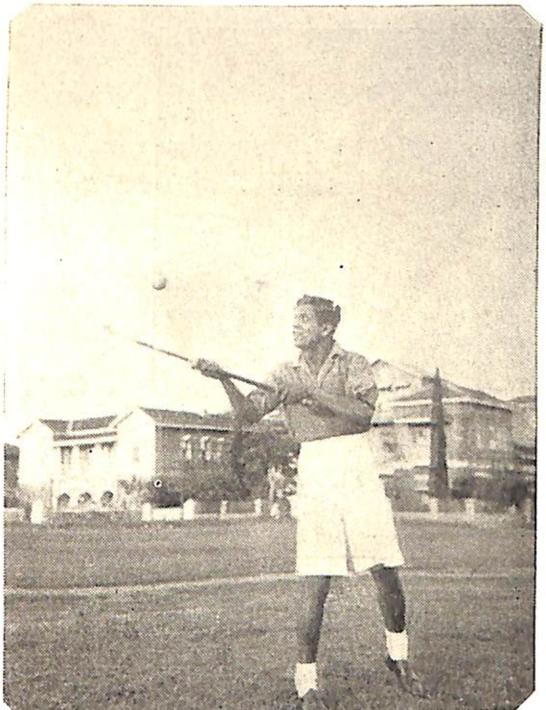


चित्र अंक ५६

खांद्यावर काठी उचलून खेळाडूनें नियम-
भंग केला आहे.



चित्र अंक ५७



चेंडू काठीवर उडवीत नेतांना काठी
खांद्यावर नेली आहे. तसें करणें
नियमाविरुद्ध आहे.

चित्र अंक ५८



चित्र अंक ५९

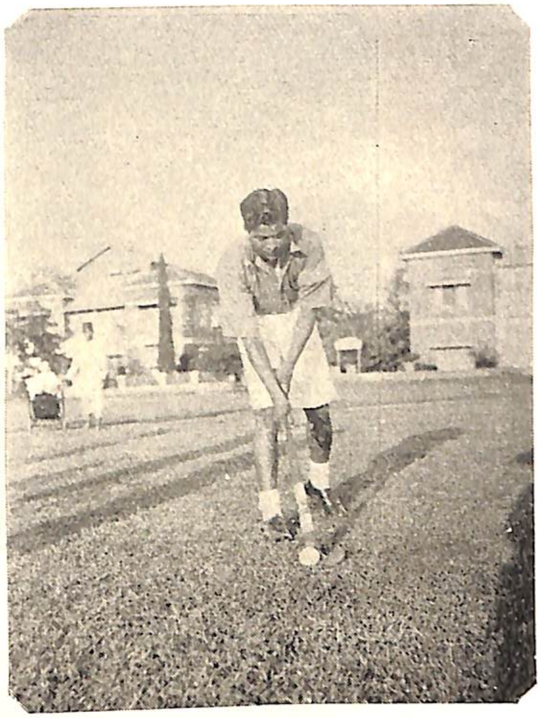
विरुद्ध बाजूच्या खेळाडूजवळून चेंडू हिरावून घेतांना उलट दिशेनें म्हणजे खेळणाराच्या डाव्या बाजूनें त्याला अडथळा होईल अशा तऱ्हेनें अडवितां येत नाहीं. चित्रांत डाव्या बाजूच्या खेळाडूचा डाव बरोबर आहे, पण उजव्या बाजूच्या खेळाडूचा डाव चुकीचा आहे. मधला खेळाडू चेंडू घेऊन जात आहे.



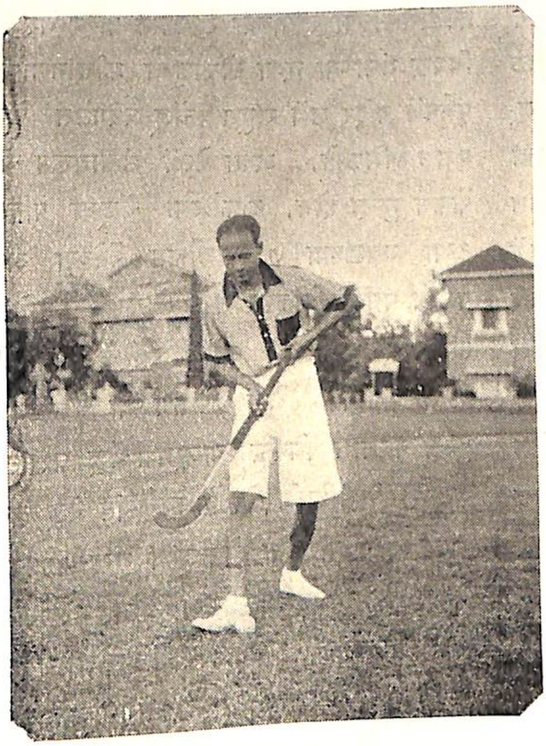
चित्र अंक ६०

चेंडू घेऊन जाणाराच्या मागून येऊन आपल्या काठीनें त्याची काठी वरून दाबून धरणें अगर तसा प्रयत्न करणें हें नियमाविरुद्ध आहे. चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें त्याची काठी खालून उडवितां येते.

काठीच्या चपट्या बाजूनेंच चेंडूला स्पर्श करतां येतो. चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें उलट बाजूनें स्पर्श केला तर गुन्हा समजला जातो.



चित्र अंक ६१



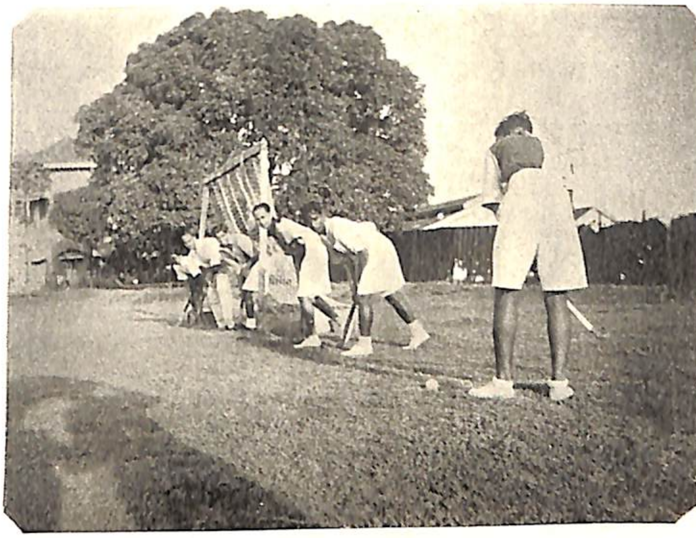
चित्र अंक ६२

चेंडू हातानें अडविला तर चालतो; पण तो चित्राप्रमाणें पायांनीं अडवणें, लाथाडणें अगर दाबणें हा गुन्हा आहे. हातांनीं अडविलेला चेंडू जमिनीवर एकदम स्थीर झाला पाहिजे. त्याला गति मुळींच असतां कामां नये.



चित्र अंक ६३
चेंडू घेतांना चित्रांतल्याप्रमाणें हातांनीं, पायांनीं अगर अंगानें धक्काधक्की करून तो घेतां येत नाहीं. तसा घेणें गुन्हा आहे.

[पृ. ५७ वरून चालू]
किंवा चेंडूच्या फार पुढें जाऊन आधींच विरुद्ध बाजूच्या फुलबॅक्सच्यामागें गोलजवळ उभा राहिला इत्यादि गुन्ह्यांकरितां विरुद्ध बाजूच्या कोणत्याहि एका खेळाडूला गुन्हा घडला त्या जागेवरून टोला (Free hit) मारावयास मिळतो. असा टोला मारतांना चेंडू पूर्णपणें स्थिर झालेला पाहिजे; तसा नसतांना जर टोला मारला तर तो गुन्हा होतो व त्याच्या विरुद्ध पक्षांतील गड्यांना टोला मारण्याची संधि दिली जाते. वरील नियमभंग गोल जवळील अर्धवर्तुळाच्या आंत चढाई करणाऱ्या खेळाडूंपैकीं एखाद्या खेळाडूकडून झाला तर विरुद्ध बाजूस **फ्री हिट** दिली जाते, पण बचाव करणाऱ्या संघापैकीं कोणाच्या हातून वरील नियमभंग झाला तर **पिनल्टी कॉर्नर** अगर **पिनल्टी बुली** विरुद्ध पक्षास दिली जाते. खेळतांना चेंडू, मुद्दाम अथवा चुकून, क्रीडांगणाच्या लांबीच्या रेषेवरून बाहेर गेल्यास विरुद्ध संघाच्या एका खेळाडूला क्रीडांगणाच्या पूर्णपणें बाहेर उभें राहून चेंडू घरंगळत फेकण्यास मिळतो. अशा वेळीं उंचावरून चेंडू फेंकणें गुन्हा होय. टाकलेल्या चेंडूचा पहिला टप्पा जवळच्या ७ यार्डांच्या रेषेच्या आंत पडला पाहिजे व इतर सर्व खेळाडूंनीं यावेळीं त्या रेषेच्या बाहेर उभें राहिलें पाहिजे. अशा वेळीं चेंडू फेकणाऱ्या गड्यानें गुन्हा केल्यास विरुद्ध बाजूला चेंडू घरंगळत फेकण्याची संधि मिळते. अर्धवर्तुळांत चेंडू असतांना त्याच बाजूच्या खेळाडूचा गुन्हा झाल्यास विरुद्ध संघाला लॉंग कॉर्नरचा टोला मारण्याची संधि मिळते. कॉर्नर मारते वेळीं अडवणारा संघ आपल्या गोलच्या रेषेवर क्रीडांगणाच्या बाहेर उभा राहतो (चित्र अंक ६४). चेंडू त्याच रेषेवर



चित्र अंक ६४

कॉर्नर मारतांना बचाव करणाऱ्या संघाचे खेळाडू गोल लाईनच्या मागें उभे राहून विरुद्ध बाजूच्या गड्यानें चेंडू मारण्याची वाट पहात आहेत.

टोकापासून तीन यार्डांवर केलेल्या खुणेवर ठेवून चाल करणाऱ्या संघापैकीं एक-जण यास टोला मारतो. चाल करून येणाऱ्या संघाचे इतर खेळाडू अर्धवर्तुळाच्या बाहेर येऊन उभे असतात (चि. अं. ६५) व चेंडू येतांक्षणींच गोल करण्याचा प्रयत्न करतात. बचाव करणाऱ्या गड्यांपैकीं कोणीहि टोला मारण्यापूर्वी क्रीडांगणांत पाऊल किंवा काठी ठेवतां कामा नये. तसें झाल्यास फिरून कॉर्नर मारण्यास सांगतात. दोन्ही बाजूंच्या खेळाडूंनीं एकदम गुन्हे केल्यास त्या बाजूस दोघांनाहि सारख्याच फायद्याची बुली करावयास लावतात. हल्ला करणाऱ्या खेळाडूनें मारलेला चेंडू जर क्रीडां-गणाच्या रुंदीच्या बाजूवरून बाहेर गेला तर त्याच बाजूच्या २५ यार्डांच्या रेषेवर बुली करून खेळ पुढें चालू करतात.

गोल:—खेळाचा निकाल कोणत्या संघानें किती गोल केले यावर अवलंबून असतो. (चित्र अंक ६६, ६७, ६८). चेंडू अर्ध-वर्तुळाच्या आंत असतांना चाल करणाऱ्या खेळाडूनें तो मारला व तो गोलच्या चौकटींत शिरला तर त्या बाजूवर 'गोल' झाला असें समजावें. (चित्र अंक ६९ व ७०). अशा वेळीं मध्यंतरीं कोणाच्याहि काठीला चेंडू लागला तरी चालतो; मात्र तो चौकटीच्या पायथ्याच्या क्रीडांगणाच्या रेषेवरून आंत गेला पाहिजे. पण अर्धवर्तुळाच्या बाहेरून मारलेला चेंडू गोल-मध्यें जरी गेला तरी तो गोल नाहीं असेंच समजावें. त्यावेळीं गोलपासून २५ यार्डांच्या रेषे-वर बुली करावी. (चित्र अंक ७१). स्वतःच्या बाजूकडे एखाद्या गड्यानें चुकून चेंडू मारून गोल झाला तरीहि तो गोल समजावा. मात्र

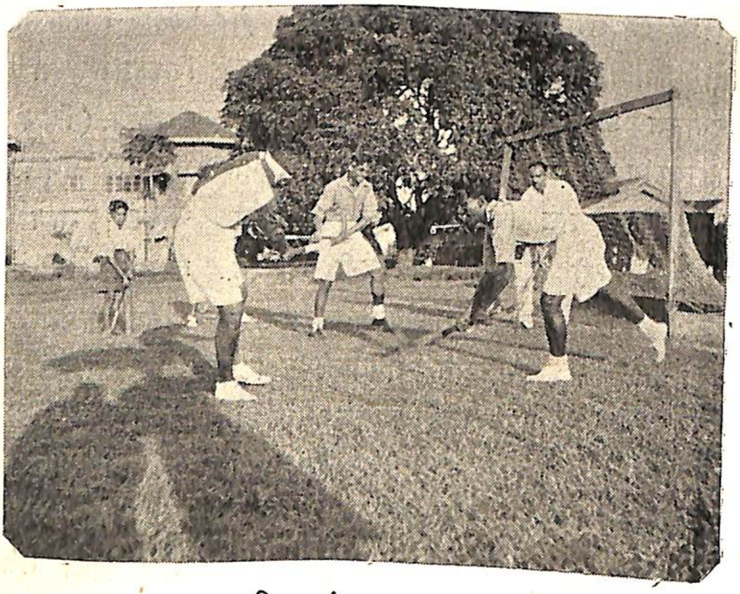
यावेळीं सुद्धां तो खेळाडू अर्धवर्तुळांतच असला पाहिजे. नियमांचें उल्लंघन करणारांस सांगितलेल्या शिक्षांचा एकंदर रोख खेळ चांगला, व्यवस्थित, समतोल व चुरशीचा करण्याकडेच असावा.



चित्र अंक ६५

कॉर्नर मारणाऱ्या संघाचे कांहीं खेळाडू चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें अर्धवर्तुळाच्या बाहेर उभे राहून, त्यांच्याच गड्यानें मारलेला चेंडू अडवीत आहेत. कालक्षेप न व्हावा म्हणून त्यांच्यांतील एकजण हातानें चेंडू अडवीत आहे, तें बरोबर आहे. पण चेंडू हातानें ढकलणें गुन्हा आहे. चित्रांत डाव्या बाजूच्या गड्यानें काठी खांद्यावर उचलली आहे तो गुन्हा आहे.

अर्धवर्तुळांत आल्यावर गोल करण्याचा व टाळण्याचा प्रयत्न दोन संघांतील खेळाडू यथाक्रमें करीत आहेत.



चित्र अंक ६६



चित्र अंक ६७

अर्धवर्तुळांत आल्यावर गोल करण्याचा व टाळण्याचा प्रयत्न
दोन संघांतील खेळाडू यथाक्रमें करीत आहेत.



चित्र अंक ६८

अर्धवर्तुळांत आल्यावर गोल करण्याचा व टाळण्याचा प्रयत्न
दोन संघांतील खेळाडू यथाक्रमें करीत आहेत.



चित्र अंक ६९

गोल जवळील अर्धवर्तुळांत पोहोचल्यावर गोलकीपरला चुकवून गोलमध्यें चेंडू मारीत आहेत.



चित्र अंक ७०

चित्रांत चेंडू गोलच्या मागील जाळ्यांत गेला आहे. म्हणजे तिकडील बाजूवर गोल झाला आहे.



चित्र अंक ७१

बचाव करणाऱ्या संघांतील खेळाडूनें अर्धवर्तुळांत मारामारी अगर हेतु-पुरस्सर भारी गुन्हा केल्यामुळें तेथें पिनल्टी बुली दिली आहे.

खेळांतील कांहीं विशेष डाव.

कोणत्याहि सांघिक खेळांत विशेष डाव म्हणजे ज्यांमुळें संघाला विजय मिळवणें शक्य होतें असे दोन प्रकारचे असूं शकतात. पहिला डाव संघांतील निरनिराळे भिडू मिळून होतो व दुसरा, एकाच उत्तम खेळाडूचा होतो. पहिल्या प्रकारचे रूढ असलेले व हटकून उपयोगी ठरणारे डाव हॉकीमध्यें बरेच आहेत, तथापि उदाहरणार्थ तीन चारच दिले आहेत.

एक डाव एका बाजूकडील तीन गड्यांनीं मिळून करावयाचा असतो. तो साधारणपणें क्रीडांगणांत कोठेंहि उपयोगी पडतो. एका बाजूच्या तीन भिडूंनीं त्रिकोणांत उभें राहून विरुद्ध गडी चाल करून येतांच चेंडू आप-आपसांत हलकेंच ढकलून, त्याला तो न मिळूं देतां, फिरवत ठेवावा. हा डाव सर्वांत साधा, सोपा पण नेहमीं उपयोगी पडणारा आहे. यामुळें विरुद्ध खेळाडू चटकन् दमतो व भांबावून जातो. दुसऱ्या एका डावांत फुल बॅक्स चित्र अंक ५१ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें अर्धवर्तुळाबाहेर आडव्या रेषेंत उभे न राहतां एकापुढें एक उभे राहतात. त्यामुळें विरुद्ध पक्षाच्या चाल करून येणाऱ्या गड्यांपैकीं एक तरी गडी हटकून बाजवीपेक्षां जास्त पुढें येतो व तो ऑफसाईडचा गुन्हा करतो. अशामुळें विरुद्ध बाजूच्या खेळाडूंपैकीं चेंडू घेऊन येणारा एकटाच खेळाडू फक्त पुढें येऊं शकतो. अर्थात एकाला अडविणें सोपें जातें आणि म्हणून गोल होण्याचा संभव त्यावेळीं कमी असतो.

आणखी एक डाव असा कीं, एखाद्या फॉर्वर्डनें चेंडू घेऊन धांवत गेल्यावर विरुद्ध पक्षाच्या अर्धवर्तुळांतून त्यास स्वतः **गोल** मारणें जर दुरापास्त असलें तर अर्धवर्तुळाच्या जरा

बाहेर—पण पळण्यामध्यें आपल्या मागें—राहिलेल्या आपल्याच भिडूकडे, चटकन् काठी वळवून, चेंडू मागें लोटून द्यावा व आपण स्वतः क्रीडांगणाच्या बाहेर निघून जावें. त्यामुळें आपण ऑफसाईड होत नाहीं; आपल्या अंगावर धांवून आलेल्या विरुद्ध पक्षाच्या खेळाडूंना, आपल्या मागच्या भिडूपर्यंत जाऊन त्याच्या हातचा चेंडू हिरावून घेण्याइतका वेळच रहात नाहीं; उलट चेंडू मिळतांच अवसान राखून आपला भिडू गोलमध्यें सहज नेम मारूं शकतो. अशा प्रसंगीं गोल हटकून होतोच होतो. या खेळांत आणखी एक डाव असा आहे कीं, सर्व भिडूंनीं आपसांत ठरवून एकदां डाव्याच पट्टींतून थेट विरुद्ध पक्षाच्या गोलकडे चेंडू न्यावयाचा तर दुसऱ्यांदां उजव्या पट्टींतून न्यावयाचा आणि गोल मारण्यासाठीं मात्र मध्यावरच्या भिडूकडे चेंडू टोलवून द्यावयाचा असा आहे. यामुळें शत्रूपक्षाच्या पिछाडीच्या खेळाडूंना आपआपल्या जागा भराभर सोडाव्या लागल्यामुळें त्यांची थोडीतरी दिशाभूल होते व त्यामुळें ते भांबावून जातात व त्यामुळें त्यांना गोलचें संरक्षण बरोबर करतां येत नाहीं. अशावेळीं अर्थातच मध्यावरच्या खेळाडूंनाच सावधान राहून अशा परिस्थितीचा फायदा घेतां येतो.

एकएकट्याच्या युक्त्या व डाव अनेक प्रकारचे आहेत आणि सर्वच युक्त्या व डाव प्रत्येकाला जमत नाहींत; त्यासाठीं दोन चारच कां होईना, पण तेवढ्याच गोष्टी प्रत्येकानें हस्तगत करण्याचा प्रयत्न करावा. साधारणपणें जो खेळाडू अत्यंत चपळ तो, चेंडू घेऊन वेगानें धांवत जाण्याच्या त्याच्या कौशल्यामुळेंच क्षणार्धांत संबंध क्रीडांगण ओलांडून जातो व आड येणाऱ्या सर्वांना थोड्या थोड्या युक्त्यांनीं चुकवून गोलहि मारूं शकतो. असे खेळाडू बाजूच्या पट्ट्यांत फार उपयोगीं पडतात व चटकन प्रेक्षकांच्या नजरेंत भरतात. ज्यांचा हातांतील काठीवर उत्तम ताबा असून ज्यांची नजर उत्तम आहे असे खेळाडू चेंडू फार सफाईनें घोळूं शकतात. त्यांमुळें त्यांना कितीहि गर्दी असली तरी त्यांतून चेंडूसकट वाट काढतां येते. अशा खेळाडूंचें स्थान क्रीडांगणांतील मधल्या भागांत होय. अगदीं पिछाडीच्या बाजूला उत्तम टोलेबाजी फार फायदेशीर ठरते. त्याचप्रमाणें जास्त वेळ दम टिकवणारा खेळाडू सेंटर हॉफच्या जागेला लायक ठरतो.

खेळाडूंचे आवश्यक गुण :—हॉकी हा एक सांघिक खेळ म्हणजे अनेक (११) खेळाडू मिळून बनलेल्या एका संघानें तशाच दुसऱ्या संघाशीं चुरशीनें खेळण्याचा—असल्यामुळें विजय मिळवण्यासाठीं सबंध संघानें एकजुटीनें व कसोशीनें प्रयत्न करणें फार आवश्यक आहे. तेव्हां संघांतील प्रत्येक खेळाडूनें खेळाकडे सांघिक दृष्टीनेंच बघितलें पाहिजे. संघनायकास व एकमेकास प्रत्येकानें खेळाडूवृत्तीनें मदत करण्याचा आटोकाट प्रयत्न केला पाहिजे व खेळाचे मर्यादेंत संघनायकाचे म्हणण्यास प्रत्येकानें मान दिला पाहिजे. या खेळाची कालमर्यादा अदमासें एकच तास असल्यामुळें व संबंध खेळ, मध्यंतरीच्या विश्रांतीच्या पांच मिनिटांखेरीज, अखंड दमछाटीच्या जोरांत चालत असल्यामुळें, क्रिकेटप्रमाणें संघनायकास आपल्या खेळाडूंशीं विचार विनीमय करण्यास मुळींच सवड नसते व म्हणून

संघनायकाच्या आज्ञेप्रमाणें तावडतोब वागणें हें संघाच्या फायद्याच्या दृष्टीनें प्रत्येकाचें कर्तव्य होऊन बसतें. या खेळांत (फुटबॉलप्रमाणें) जितकीं भांडणें व वेळोवेळीं मारामाऱ्या होण्याचा जितका संभव जास्त, तितकाच प्रत्येक संघाला आपली सांघिक व वैय्यक्तिक दिलदार खेळाडूवृत्ति संपादण्याची व दाखवण्याची संधिहि अधिक वेळां येते. म्हणून हा गुण येथें अवश्य लागतो. खुद्द खेळासाठीं लागणारे वैय्यक्तिक शारीरिक गुण म्हणजे, चपलता, मनगटांत व पायांत ताकद, उत्तम दृष्टि, चेंडूवर आणि चालीवर ताबा, कणखरपणा, चिवटपणा, चांगला दमदारपणा, धिम्मेपणा इत्यादि होत. त्याचप्रमाणें तापटपणा, चिडकेपणा, मारकटपणा, भेदरटपणा, कुचराई, स्वार्थी व मत्सरी स्वभाव इत्यादि दोषांमुळें उत्तम उत्तम खेळाडूंचा खेळ पार वायां जातो. या खेळाची मुख्य गम्मत त्यांतील जलदपणावरच अवलंबून आहे आणि म्हणून सडपातळ अंगाचे चपळ खेळाडूच जास्त उपयोगी ठरतात व उठूनहि दिसतात.

हॉकीचा एक बर्फावर खेळण्याचा प्रकार आहे. अर्थात् ज्या देशांत बराच वेळपर्यंत जमीन बर्फाच्छादित राहण्याचा संभव जास्त त्याच ठिकाणीं तो खेळतात.



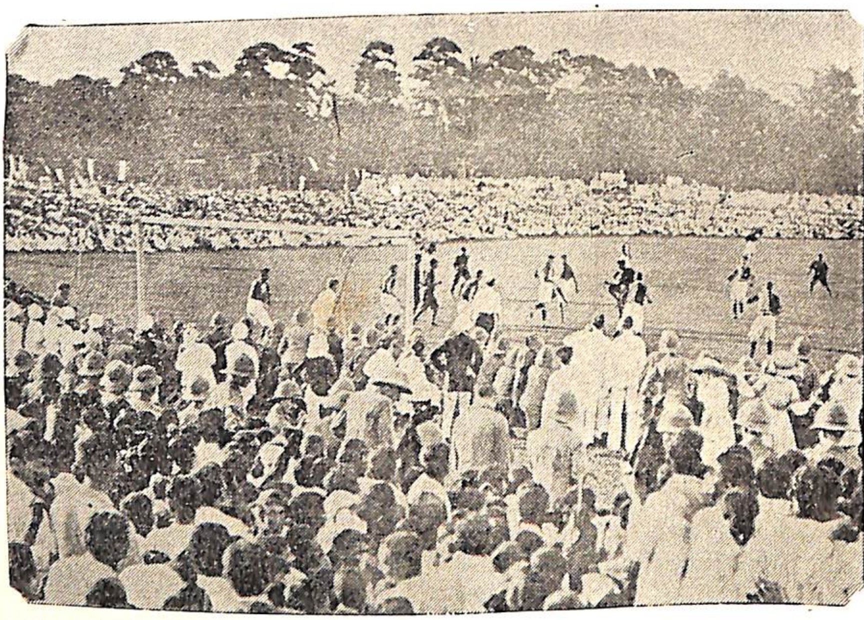
मोहनबागन फुटबॉल संघाचे खेळाडू, कलकत्ता.

चित्र अंक ७२



[सन १९११ मध्यें कलकत्त्यांत इंडियन फुटबॉल ॲसोसिएशन शील्डसाठीं झालेल्या शेवटच्या कलकत्त्यांतील मोहनबागन संघानें इस्ट यॉर्कशायर या युरोपियन लष्करी संघाचा पराजय करून शील्ड मिळविलें.]

चित्र अंक ७३



[वरील संघांचा शेवटचा सामना चालू आहे. हिंदी खेळाडूंनीं युरोपियन संघावर मिळविलेला हा पहिलाच प्रसंग असल्यानें या संघाचें नांव त्यावेळीं सर्वतोमुखी झालें होतें. हा सामना पाहण्यास पन्नास हजारांवर प्रेक्षक हाजर होते.]

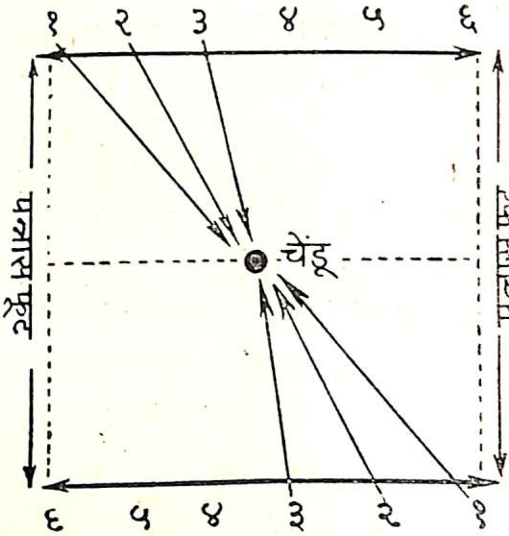
फुटबॉलचे लीड-अप्-गेम्स्.

[लेखक :—रा. द. ब. कोठीवाले, B.A., B.T., फिजिकल डायरेक्टर्स डिप्लोमा (मद्रास), सीनिअर असिस्टन्ट, ट्रेनिंग इन्स्टिटयूट, कांदिवली.]

फुटबॉल या खेळांत किक मारणें (kicking वेगवेगळे प्रकार), पास करणें (passing), चेंडू दुसऱ्यास चुकवून पुढें नेणें (dribbling), प्रतिपक्षाजवळचा चेंडू सोडवून घेणें (trapping), डोक्यानें मारणें (heading) वगैरे कसबें (skills) मोडतात. हीं कसबें एकमेकांशीं सुसंगत अशीं असून, फुटबॉल खेळ उत्तम रीतीनें खेळतां येण्यास त्यांची आवश्यकता असते. फुटबॉलचा खेळ सर्वांसच सारखा आवडतो. पण लहान मुलांस व नवशिक्यांस तो इच्छा असतांनाहि नीट रीतीनें खेळणें जमत नाहीं. अशांना हे तयारीचे खेळ फार उपयुक्त आहेत. थोड्या जागेंत फुटबॉल खेळण्याचा आनंद लाभून फुटबॉलला लागणारी तयारी यांनीं होऊं शकेल.

(१) नंबर फुटबॉल.

दोन संघ, प्रत्येकीं ८ तें १२ खेळाडूंचे, ५०-६० फूट अंतरावर काढलेल्या दोन रेषांवर एकमेकांकडे तोंडें करून उभे करावे व त्यांना नंबर द्यावेत. चेंडू क्रीडांगणाचे मध्यभागीं ठेवावा. शिक्षकानें कोणताहि एक नंबर (जितके खेळाडू असतील त्याप्रमाणें) मोठ्यानें पुकारल्या-बरोबर तो नंबर असलेल्या खेळाडूनें, त्याचे अगोदरचा व नंतरचा नंबर असलेल्या दोघां खेळाडूंसह, चेंडूकडे धांव घ्यावी. चि. अं. ७४



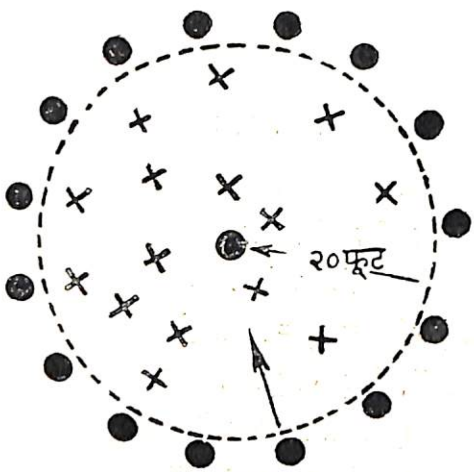
चित्र अंक ७४

मध्यें दोन नंबरचे खेळाडू अगोदरच्या एक व नंतरच्या तीन नंबरच्या खेळाडूंसह बॉलकडे गेलेले दाखविले आहेत. अशा रीतीनें एका बाजूचे तीन व दुसऱ्या बाजूचे तीन् अशा सहा गड्यांनीं, चेंडू खेळून विरुद्ध पक्षाच्या गोल रेषेच्या (जिच्यावर इतर खेळाडू उभे असतील तिच्या) पलीकडे मारण्याचा प्रयत्न करावा. चेंडू डोक्याचे वर गेला तर गोल होऊं शकणार नाहीं. रेषेवर असलेल्या खेळाडूंनीं पायानें व डोक्यानें चेंडू अडविण्याचा प्रयत्न करावा. ज्यांच्या गोलरेषेपलीकडे चेंडू जाईल, त्यांच्यावर गोल झाला असें समजावें. परत चेंडू मध्यभागीं आणून, दुसऱ्या खेळाडूचा नंबर पुकारावा.

अशा रीतीनें, सर्वांना पाळी येईल इतका वेळ, अगर विशिष्ट वेळेपर्यंत खेळावें. ज्या बाजूचे जास्त गोल होतील ती बाजू विजयी समजावी.

(२) डॉज फुटबॉल.

हा खेळ 'डॉज बॉल' सारखाच खेळावयाचा असतो. यांत प्रत्येक संघांत ४ ते १५ खेळाडू चालतील. ३० ते ४० फूट व्यासाचें वर्तुळ काढून एका संघानें वर्तुळांत उभें रहावें व दुसऱ्यानें बाहेर उभें रहावें. (चि.अं. ७५). शीटी झाल्याबरोबर बाहेरील खेळाडूंपैकीं एकानें चेंडू आंतील खेळाडूंना लागेल असा पायानें मारावा. ज्यांना चेंडूचा स्पर्श होईल ते खेळाडू बाद समजावे व त्यांनीं बाहेर येऊन दूर उभें रहावें. अशा रीतीनें सर्व खेळाडू बाद होईपर्यंत खेळावें. वेळेची नोंद करावी. नंतर दुसऱ्या संघानें



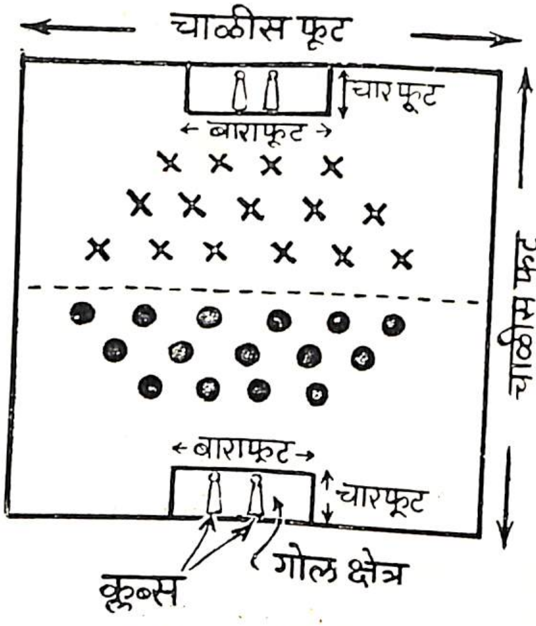
चित्र अंक ७५

आंत जावें. ते किती वेळ आंत खेळूं शकतात हें पहावें. जो संघ जास्त वेळ आंत खेळेल तो विजयी समजावा. या खेळांत हातानें चेंडू आडवावयाचा नाहीं. चेंडू दूर गेला तरी तो पायानेंच परत आणावा. बाहेरील एखादा खेळाडू चेंडूस हातानें स्पर्श करील तर तोहि बाद समजावयाचा असतो.

हा खेळ विशिष्ट वेळ ठरवूनहि खेळतां येतो. ठरलेल्या वेळांत ज्या संघाचे जास्त खेळाडू आंत राहतात तो संघ विजयी समजावा.

(३) क्लब नॉक फुटबॉल.

क्रीडांगण :—४०'×४०' अगर कमजास्त मोकळी जागा असलेलें असावें. गोलरेषांवर



चित्र अंक ७६

१२'×४' अशीं गोलक्षेत्रें आंखून घ्यावीं व त्यांत २ क्लब्स (जोड्या) एकमेकींपासून २ फूट अंतरावर उभ्या करून ठेवाव्या. (चि.अं. ७६).

खेळ :—४ तें १५ खेळाडूंचे २ संघ आपापल्या अर्धांत उभे राहतात. खेळ सुरूं झाल्यावर प्रत्येक संघ दुसऱ्या प्रतिस्पर्ध्यांना हुकवून व चेंडू त्यांच्या क्षेत्रांत पायानें मारीत नेऊन शेवटीं त्यांच्या गोलक्षेत्रांतील जोड्या

चेंडूनें खालीं पाडण्याचा प्रयत्न करतो. परंतु कोणत्याहि खेळाडूनें गोल क्षेत्रांत पाऊल सुद्धां टाकावयाचें नाहीं हा यांत महत्वाचा दंडक आहे. चेंडूस हातानें स्पर्श करावयाचा नाहीं वगैरे फुटबॉलचेच नियम या खेळास लागू आहेत. 'फाउल' झाल्यास मध्यबिंदूपासून विरुद्ध पक्षास फ्री किक मिळते. चेंडू बाहेर गेल्यास 'थ्रो इन' (फेंकून) करून खेळ चालू करतां येतो. 'फ्रीकिक'चे योगानें जोडी पडली तर गोल होऊं शकतो. 'थ्रो इन' नें जोडी पडली तर गोल होऊं शकत नाहीं. गोल-क्षेत्रांत खेळाडू शिरला तर विरुद्ध पक्षास १५ फूट अंतरावरून 'फ्री किक' मिळते. या वेळेस मात्र दुसऱ्या पक्षास मध्यें उभें राहून चेंडू अडवितां येत नाहीं. एक जोडी पडली तर एक गुण, पण दोन्ही एकदम पडल्या तर तीन गुण जोडी पाडणाऱ्या पक्षास मिळतात

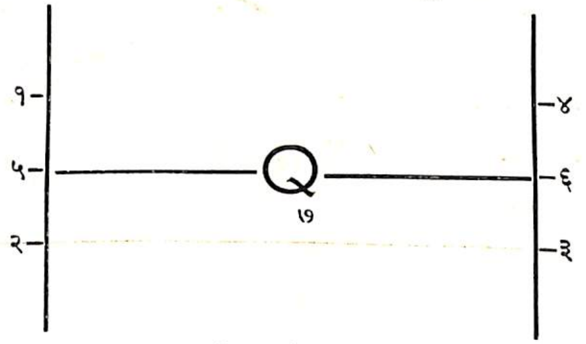
विशिष्ट वेळेपर्यंत खेळ खेळावा अगर ज्याचे १२ गुण अगोदर होतील तो संघ विजयी समजून खेळ संपवावा.

---

(४) पास ओव्हर फुटबॉल.

[लेखक :—रा. य. पु. लेले, B.Sc., D.P.E., Madras, बडोदें.]

फुटबॉलच्या पूर्व तयारीचा हाहि एक खेळ आहे. फुटबॉल खेळास लागणारे गुण ह्या खेळांत अवगत केले (शिकले) जातात. खेळाचें मैदान खेळणाऱ्या गड्यांच्या संख्येवर अवलंबून असतें. मैदानाचे लांबी रुंदीचें प्रमाण ३:२ असें असावें. रुंदीच्या प्रत्येक बाजूवर मध्यभागीं एक असे दोहींकडील दोन गोल थोड्याशा अंतरावर काठ्या रोवून अगर दोन जोड्या ठेवून तयार करतात. चित्र अंक ७७ मध्यें १, २ व ३, ४ या जागीं काठ्या रोवून गोल केले आहेत. पायानें चेंडू



चित्र अंक ७७

ढकलीत जर गोलमधून गेला तर त्या गोलकडील पक्षावर एक गोल झाला असें समजावें. हा खेळ खेळतांना चेंडू पायानेंच ढकलीत न्यावयाचा असतो. खेळाचे सुरवातीस दोन्ही बाजूंचे गडी मूळ मध्यरेषेच्या मागें आपआपल्या बाजूस निरनिराळ्या अंतरावर उभे राहतात. त्यांपैकीं एक गोलरक्षकाचें काम करतो. खेळास सुरवात करणाऱ्या संघाचा नायक सुरवातीस मध्यवर्तुळांत चित्रामध्यें ७ चे आकड्याचें वर्तुळ दाखविलें आहे तेथें असलेला चेंडू पायानें ढकलून खेळास सुरवात करतो. खेळतांना पायांशिवाय इतर कोणत्याहि अवयवानें चेंडूस स्पर्श करावयाचा नसतो. फुटबॉल खेळाप्रमाणें यांत चेंडूस उंच अगर जोरानें किक् मारावयाची नसते. पण प्रथमपासून शेवटपर्यंत चेंडू पायानें ढकलीत नेऊनच गोल करावयाचा असतो. ह्या नियमाचें उल्लंघन झाल्यास विरुद्ध पक्षांतील गड्यास त्या ठिकाणाहून खेळण्यास संधि मिळते. खेळतांना विरुद्ध पक्षाचे गड्यास धक्का मारण्याची अगर पायांत पाय घालून पाडण्याची पूर्ण मनाई असते.

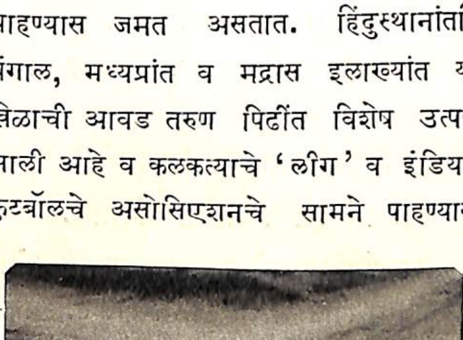


(३) फुटबॉल.

[लेखकः—प्रो. दिनकर बळवंत देवधर, M.A., पुणें.]

पाश्चात्यांत व हिंदुस्थानांत फुटबॉलची लोकप्रियता.

सर्व पाश्चात्य व विदेशी मैदानी खेळांत क्रिकेटच्या खालोखाल या खेळाचा क्रम लावावा लागेल यांत शंका नाहीं. इंग्लंड, अमेरिका व युरोपमध्यें मोठ्या अंतरदेशीय सामन्यांच वेळीं एक लाखापर्यंत प्रेक्षक हा खेळ उत्सुकतेनें पाहण्यास जमत असतात. हिंदुस्थानांतहि बंगाल, मध्यप्रांत व मद्रास इलाख्यांत या खेळाची आवड तरुण पिढींत विशेष उत्पन्न झाली आहे व कलकत्याचे 'लीग' व इंडियन फुटबॉलचे असोसिएशनचे सामने पाहण्यास



प्रो. दिनकर बळवंत देवधर, M.A., पुणें.

हजारों लोक जमत असतात. महाराष्ट्रांत व मुंबईत क्रिकेटकडे लोकांचा जास्त ओढा असल्यामुळें, फुटबॉलकडे जावें तितकें लक्ष दिलें जात नाहीं. मात्र अलीकडे 'वेस्टर्न इंडिया फुटबॉल असोसिएशन' निर्माण झाली असून तिच्या अनेक शाखा मुंबई, पुणें सारख्या प्रमुख शहरांत स्थापन झाल्या आहेत व निरनिराळ्या प्रांतांमध्यें चढाओढीचे सामने भरवून अखिल भारतीय खेळाडूसंघ निवडण्याची योजना आखण्यांत आली आलेली आहे व महायुद्धानंतर भारतीय संघ दुसऱ्या देशांतील संघांशीं सामने देण्यास निश्चितपणें पाठविण्यांत येणार आहेत.

खेळाचें वैशिष्ट्य.

थोड्या पैशांत व थोड्या वेळांत जास्त व्यायाम व करमणूक देणारा हा खेळ असल्यामुळें, मध्यम व गरीब वर्गांत, सर्व देशांत मोठ्या प्रमाणांत प्रिय झालेला आहे. क्रिकेटला जर पांढरपेशांचा खेळ म्हटलें तर फुटबॉलला कामकऱ्यांचा खेळ म्हणतां येईल. इतर खेळांत भरपूर व्यायाम होण्यास बराच अवधि लागत असला तर या खेळांत फक्त अर्ध्या तासांत खेळाडू घामाघूम होऊन जातो. अंगांत चपळता जोम, रग व लढाऊपणा उत्पन्न करण्यास यासारखीं फारच थोडीं साधनें आहेत व म्हणूनच सैन्यांत 'बॉक्सिंग' व 'कुस्तीच्या' खालोखाल या खेळाकडे लक्ष दिलें जातें. शाळा कॉलेजांमधूनहि विद्यार्थ्यांत वीरवृत्ति निर्माण

करण्यास हा खेळ फारच उपयोगी होत असल्यामुळें त्याला उत्तेजन देणें जरूर आहे. पायांस व विशेषतः मांड्यांचे भागांस उत्तम व्यायाम मिळत असल्यामुळें शरिराचा पायाच या खेळामुळें मजबूत घातला जातो असें म्हणण्यास हरकत नाहीं.

खेळाचे प्रकार.

नांवाप्रमाणें मोठा कातडी चेंडू पायांनींच लाथाडून हा खेळ खेळावयाचा प्रथम प्रघात होता व त्यास 'ॲसोसिएशन फुटबॉल' असें नांव हल्लीं देण्यांत आलेलें आहे. दुसरा प्रकार म्हणजे 'रगर' अथवा 'रग्बी' (हस्तपाद कन्दुक) होय व त्यांत पायांप्रमाणेंच हातांचाहि उपयोग करण्याची परवानगी आहे. इंग्लंडमध्यें 'रग्बीच्या' शाळेंत प्रथम खेळला जाऊं लागल्यामुळें दुसऱ्या प्रकारास 'रगर' हें नांव मिळालें. दोन्हीहि प्रकारांत चेंडू कातड्याचा असून त्याचा घेर २७ ते २८ इंच असतो व आंत रबराची वाऱ्यानें फुगविलेली पिशवी असते, तीमुळें चेंडू उंच उडूं शकतो. त्याचा आकार बदलत नाहीं व खेळणाराच्या पायास बिलकुल इजा होत नाहीं.

खेळाचा उगम.

निरनिराळ्या स्वरुपांत पादकन्दुक फार प्राचीनकाळीं (इसवी सनापूर्वी), 'एस्किमो, मावरी, फेरो' वगैरे बेटांतील रानटी लोकांत चालू असे. ग्रीस व रोमच्याहि इतिहासांत या खेळाचें वर्णन सांपडतें. तेथून तो इंग्लंड वगैरे पाश्चात्य देशांत पसरला असावा. आयर्लंडमध्यें दोन हजार वर्षांपूर्वी अशा तऱ्हेचा खेळ पायांनीं खेळला जाई. मात्र खेळाचें प्रत्यक्ष वर्णन इसवीसनानंतर चौदाव्या शतकांत प्रथम प्रसिद्ध झालेलें सांपडतें. फुटबॉलमध्यें दोन्ही पक्षांत अनेक वेळां मारामाऱ्या होत. म्हणून आठवा हेनरी व इलिझाबेथ या राज्यकर्त्यांनीं खेळ बंद करण्याचे कायदे केले. 'रानटी पशूंचा व भयंकर इजा करणारा खेळ' असें त्यावेळच्या कायद्यानें या खेळास म्हटलें आहे. यावरून त्यावेळीं खेळांत शिस्त नसून तो नियमबद्ध नव्हता असें वाटतें. १९ व्या शतकापर्यंत इंग्लंड वगैरे देशांमध्यें फुटबॉल फक्त मवाली लोकांतच रूढ होता व वरच्या दर्जाचे लोक त्याकडे तिरस्कारानें पाहत. त्यानंतर मात्र त्यास व्यवस्थित स्वरूप येऊन वरच्या लोकांतहि तो फारच प्रिय झाला. विसाव्या शतकांत फ्रान्स, जर्मनी वगैरे बहुतेक युरोपियन देशांत, तसेंच कॅनडा, अमेरिका, हिंदुस्थान, सिलोन वगैरे देशांतहि फुटबॉलनें पदार्पण केलेलें आहे व इतर सर्व मैदानी खेळांवर ह्या खेळानें ताण केली आहे.

खेळाचे इष्ट व अनिष्ट परिणाम.

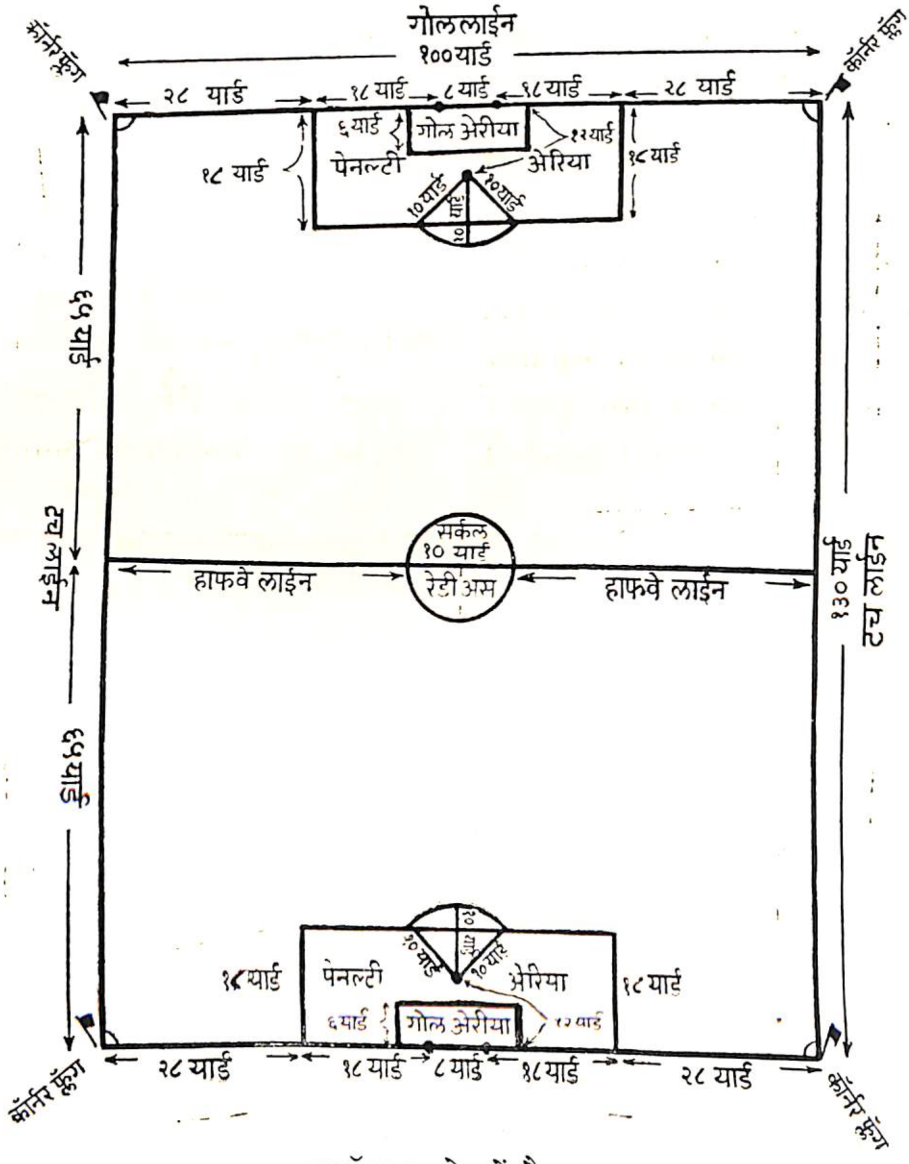
फुटबॉलचे सामने पहाण्यास हजारों लोक लोटतात व त्यांत अत्यंत तल्लीन होतात. याचें कारण त्या खेळांतील मर्दानीपणा, लढाऊपणा व वीरवृत्ति हे गुण निःसंशय होत. शत्रूशीं प्रत्यक्ष झुंज खेळत, शारीरिक घसट व रेटारेटी होत असल्यामुळें, लढाईंत प्रतिपक्षावर मात करण्याचा आनंद व उत्साह या खेळांत भरपूर मिळतो. तथापि कित्येक वेळीं ईर्षा व उत्साह यांचा अतिरेक होऊन खेळाडूंत व प्रेक्षकांतहि मारामारीपर्यंत प्रसंग येतो व खेळापासून अनिष्ट पक्षोपपक्ष व चुरस निर्माण होते. म्हणून या खेळाच्या कायद्यांतच खेळाचे नियम मोडून पंचांचे निकाल न मानणारास कमाल शिक्षा—खेळांतून कांहीं वर्षें अजीबात हाकलून देण्याची—ठेवलेली आहे. पुष्कळ वेळां नियम व शिस्त मोडल्यामुळें खेळाडू

व त्यांचे संघ सामन्यांतून काढून टाकण्यांत आलेले आपण वर्तमानपत्रांत वाचीत असतों. खेळांत लोक वर्दळीवर व हमरी तुमरीवर बेभान होऊन येत असल्यामुळें, पंच होण्यास फारच लायक इसम निवडावा लागतो व त्याच्यावर सामना नीट पार पाडण्याची जबाबदारी असते.

खेळाचें मैदान व त्याचीं मापें.

या खेळास सपाट मैदान लागत असून त्याची कमाल लांबी १३० यार्ड व रुंदी १०० यार्ड अथवा किमान लांबी १०० यार्ड व रुंदी ५० यार्ड असणें जरूर असतें. खालीं दाखविल्याप्रमाणें चुन्याच्या स्पष्ट खुणा आखण्यांत येतात व खेळण्याची जागा तयार करतात.

खेळास सुरुवात मैदानांतील मध्यभागीं असलेल्या ३० फुटाच्या वर्तुळांतून चेंडू लाथेनें मारून करतात. (चित्र अंक ७८).



फुटबॉलच्या खेळाचें मैदान. चित्र अंक ७८

(अ) गोलाचे खांब जमिनीवर ८ फूट उंच असले पाहिजेत. त्या दोघांमधील अंतर ८ यार्ड ठेविलें पाहिजे. त्या खांबांवर एक आडवें लाकूड ठेवावें. प्रत्येक खांब कमाल ५ इंच जाडीचा पाहिजे.

(आ) गोल एरियाचें माप:—४८ चौरस यार्ड (८×६).

(इ) पिनल्टी एरियाचें माप:—७९२ चौरस यार्ड (४४×१८).

खेळाचा वेळ.

नव्वद मिनिटें दोन भागांत विभक्त करून त्याशिवाय मध्यें ५ मिनिटें विसावा ठेवून खेळाचा वेळ मुकरर करण्यांत येतो. पहिल्या ४५ मिनिटांनंतर खेळाडूंचा गोल (मैदान) बदलण्यांत येतो. खेळास सुरवात मैदानांतील मध्यभागीं असलेल्या ३० फूट त्रिज्येच्या वर्तुळांतून चेंडू लाथेनें मारून करतात (चि.अं. ७९).

विजयी संघ.

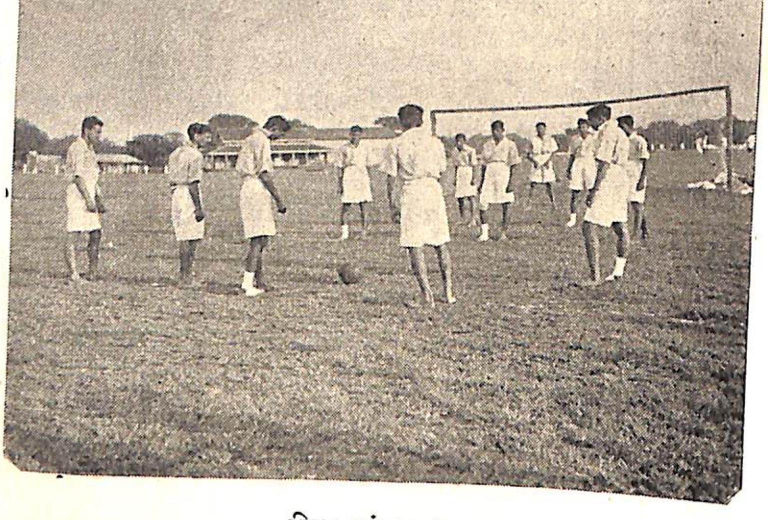
प्रत्येक संघांत ११ खेळाडू असून त्यांनीं हातांखेरीज शरीराच्या कोणत्याहि अवयवानें चेंडू प्रतिपक्षाच्या गोलमधून घालविल्यास त्यांनीं गोल केला असें नमूद करण्यांत येतें (चित्र अंक ८०) व जो संघ ९५ मिनिटांचे अवधींत (ठरविलेल्या वेळांत) जास्त गोल करील तो विजयी संघ असें निकालानें जाहीर करण्यांत येतें.

नियमभंगास शिक्षा.

नियम १:—(अ) चेंडू हाताळल्यास अगर कोणताहि कायदा मोडल्यास प्रतिपक्षास नियमभंगाच्या जागेपासून चेंडू अनिर्बंध शत्रूकडे जोरानें लाथाडण्याची मुभा आहे. त्यास 'फ्री किक' म्हणतात.

(आ) चेंडू टचलाईनच्या सीमापार मारल्यास, प्रतिपक्षास रेषेच्या कडेवर उभें राहून

[मैदानाच्या मध्यभागीं चेंडू ठेवून खेळाची सुरुवात करीत आहेत.]



चित्र अंक ७९

[हाताशिवाय कोणत्याहि अवयवानें चेंडू मारतां येतो. चित्रांत खेळणारा डोक्यानें चेंडू मारीत आहे]



चित्र अंक ८०

मैदानांत तो हातानें टाकण्यास परवानगी देण्यांत येते (चि. अं. ८१) व मग खेळ पुन्हां चालू सुरू होतो. चेंडू टाकण्यांत चूक केल्यास त्या जागीं विरुद्धपक्षास 'फ्री किक' देण्यांत येते.

ऑफ साईड.

(इ) प्रत्येक खेळाडूनें चेंडूस स्वपक्षियांकडून घेतांना आपण व शत्रूचा गोल यांमध्यें त्या वेळीं निदान दोन तरी शत्रूचे खेळाडू आहेत हें पाहिलें पाहिजे. तसें नसेल तर तो चेंडू आपल्याकडे घेणारा खेळाडू बाद (ऑफ साइड) ठरला जातो व जर तो तसाच चेंडू लाथाडूं लागेल तर पंच प्रतिपक्षास त्या जागीं 'फ्री किक्' देत असतो. हा नियम मोडला गेला किं नाहीं हें ठरविणें (खेळांत हालचाली



[लांबीच्या लाईनच्या बाहेर गेलेला चेंडू एकजण दोन्हीं हातांनीं डोक्यावरून खेळाच्या मैदानांत टाकीत आहे. यावेळीं जमिनीवरून पाय न उचलतां चेंडू टाकावा लागतो.]

चित्र अंक ८१

फार त्वरित होत असल्यामुळें) चांगल्या कसलेल्या पंचांखेरीज इतरांस साधत नाहीं व पुष्कळ तकरारी होतात.

ऑफसाइड संबंधानें पुढील गोष्टी नीट ध्यानांत असूं द्याव्यात :—चेंडू खेळला जात असतांना एकादा गडी विरुद्ध पक्षाच्या गोलकडे चेंडूपेक्षां अधिक जवळ असेल तर तो खेळणारा ऑफ साईड् समजला जातो. ह्याला खालील-प्रमाणें ४ अपवाद आहेत :—

(१) चेंडूचे पुढें असूनहि जर तो मैदानांच्या आपल्या अर्ध्यांत असेल तर तो ऑफ साईड होत नाहीं.

(२) विरुद्ध पक्षाच्या गोलकडे तो चेंडूचेहि पुढें असला तथापि जर त्याचेहि पुढें गोलजवळ गोलसंरक्षणार्थ दोन तरी गडी असतील तर तो ऑफ साईड होऊं शकत नाहीं.

(३) तो गडी चेंडूचे पुढें असतांनासुद्धां जर चेंडू त्याचेकडे येण्यापूर्वी विरुद्ध बाजूचे गड्याचें हातीं असेल तर तो ऑफ साईड होऊं शकत नाहीं.

(४) गडी चेंडूचे पुढें असून सुद्धां जर त्याचेकडे चेंडू गोल किक किंवा कॉर्नर किक किंवा थ्रो झाला असतांना किंवा पंचानें चेंडू टाकला असतांना आला तर तो ऑफ साईड होऊं शकत नाहीं.

ऑफ साईडला गडी असल्यास पंचाच्या मतें तो गडी अमुक विशिष्ट ठिकाणीं उभा असल्यानें चेंडू नेण्यास त्यास भलताच फायदा मिळूं शकेल अगर विरुद्ध पक्षाच्या गड्यांच्या खेळण्यांत त्यामुळें अन्याय होईल असें वाटल्यास त्या संघाविरुद्ध शिक्षा दिली जाते.

(ई) खेळतांना दुसऱ्यास विनाकारण ढकलणें, चाट मारणें–पाडणें, हस्तस्पर्श करणें, आडविणें हा गुन्हा आहे. त्याबद्दल प्रतिपक्षास गुन्ह्याच्या जागेपासून 'फ्री किक्' देण्यांत येतें. (चित्र अंक ८२).

[प्रतिपक्षास विनाकारण चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें ढकलणें अगर अडविणें नियम बाह्य आहे.]



चित्र अंक ८२



[खेळाडूनें आपल्याच गोल-च्या मागें चेंडू मारल्यामुळें समोरच्या पक्षांतील गडी कोपऱ्यावरून कॉर्नर किक मारीत आहे.]

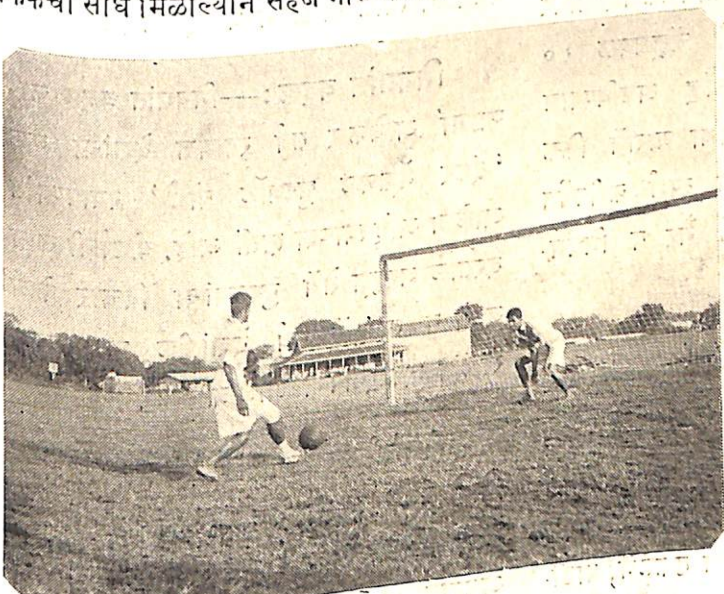
चित्र अंक ८३

कॉर्नर किक.

(उ) प्रतिपक्षानें चेंडू गोल लाईनच्या पलीकडे मारल्यास गोल एरियांतून (चि.अं. ७८) चेंडू मारण्यास परवानगी देण्यांत येते व खेळ चालू होतो; पण आपल्याच पक्षियानें तो तसा घालविल्यास दंड म्हणून गोलाच्या बाजूच्या कोपऱ्यांतून 'कॉर्नर किक्' प्रतिपक्षास देण्यांत येते (चि.अं. ८३). चांगला खेळाडू अशी कॉर्नर किकची संधि मिळाल्यानें सहज गोल करूं शकतो.

नियम २ :—'गोलकीपर' (जो गोल राखण्यास मुद्दाम ठेवलेला असतो) पिनल्टी एरियांतच फक्त चेंडू हाताळूं शकतो. मात्र त्यानें तो एकसारखा हातांत ठेवतां उपयोगी नाहीं.

नियम ३ :—पिनल्टी एरियांत त्या गोल-च्या लोकांनीं कोणताहि नियम मोडल्यास, प्रतिपक्षास 'पिनल्टी किक' देण्यांत येते व ती फक्त गोलकीपरच आडवूं शकतो (चित्र अंक ८४).



[आपल्या गोलच्या हद्दींत (एरियांत) खेळाडूनें नियम-भंग केल्यामुळें प्रतिपक्षां-तील खेळाडू पेनल्टी किक मारीत आहे.]

चित्र अंक ८४



चित्र अंक ८५

[प्रतिपक्षांतील गड्यास इजा होईल अशा रीतीनें त्याच्या अंगावर उडी मारणें गुन्हा आहे.]

पिनल्टी किक मारतेवेळीं इतर सर्व खेळाडू बाजूस उभे रहातात व गोलकीपरनें चेंडूस स्पर्श केल्याखेरीज ते खेळांत भाग घेऊं शकत नाहींत.

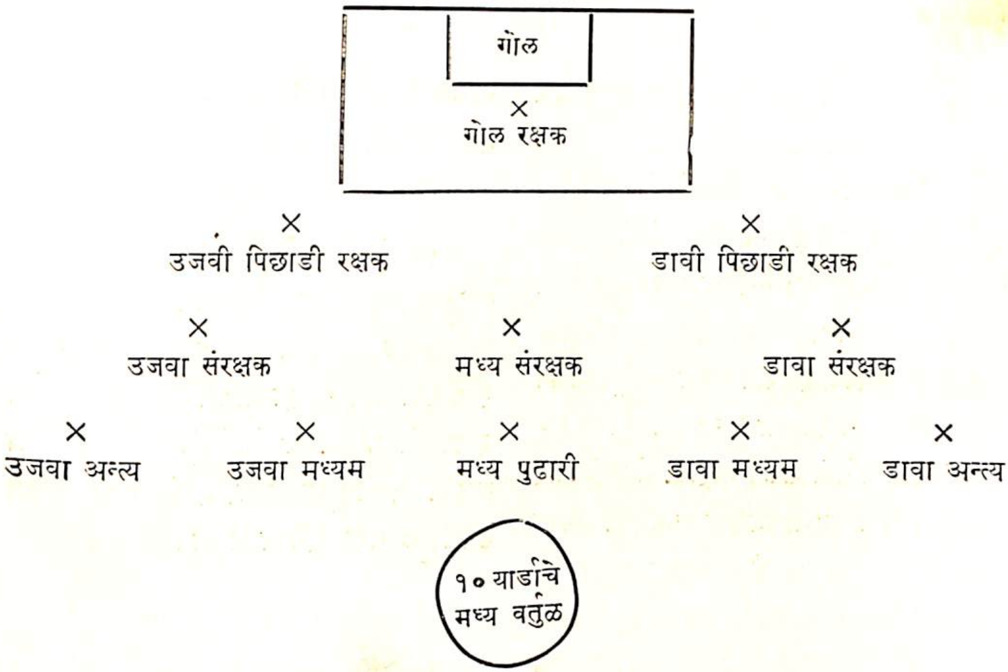
नियम ४ :—पंचानें 'फ्री किक' दिल्यावर प्रतिपक्षांतील कोणीहि गडी चेंडूजवळ १० यार्डांचे अंतरांत येण्यास व चेंडू अडविण्यास मनाई असते व चेंडू लाथाडणारानें किक मारल्यावर दुसऱ्यानें चेंडूस स्पर्श करीपर्यंत स्वतः पुन्हा त्यास स्पर्श करणें गैर व नियमबाह्य समजलें जातें.

विशेष निंद्य गुन्हे.

चाट मारणें, दुसऱ्यास मुद्दाम लाथ मारणें, त्यास ढकलणें, त्याच्यावर उडी मारणें (चित्र अंक ८५) चेंडू हाताळणें, प्रतिपक्षियास हातानें धरणें अगर चेंडू नसतांना त्यास ढकलणें, पाठीमागून त्यावर हल्ला करणें, हे सर्व गुन्हे निंद्य समजले जातात. अर्थातच जाणूनबुजून केलेले ते असले पाहिजेत. खेळाडूनें वारंवार असले गुन्हे केल्यास, त्यास खेळांतून घालवून दिलें जातें.

नियमांत बदल :—नियमांत बदल करण्याचा अधिकार सर्व स्वायत्त देशांचा एक 'इंटर नॅशनल फुटबॉल बोर्ड' स्थापण्यांत आलेला आहे त्याच्या हातीं आहे. बोर्डाची सभा दरसाल भरवून तेथें दुरस्त्यांचा विचार केला जातो व त्यामुळें सर्व देशांतील फुटबॉलच्या खेळांत एकसूत्रीपणा आलेला आहे.

संघांतील खेळणारांच्या जागा व त्यांचीं विशिष्ट नांवें :—प्रत्येक संघांत ११ खेळाडू असून त्यांच्या जागा साधारणपणें खालीलप्रमाणें असतात.



गोल एरिया व पिनल्टीएरिया.

ह्या दोन विभागासंबंधानें खालील दहा नियम लक्षांत ठेवावेत :—

(१) एकाद्या खेळाडूनें विरुद्ध बाजूच्या गोल लाइन पलीकडे चेंडू मारला तर त्या गोलकडील खेळाडूपैकीं कोणीहि गोल एरियांत चेंडू ठेवून पिनल्टी एरियाच्या पलीकडे चेंडू जाईल अशा रीतीनें किक मारतो; मात्र गोलच्या ज्या बाजूकडून चेंडू बाहेर गेला असेल त्या बाजूच्या एरियांतूनच किक मारावयाची असते. अशा वेळेस किक मारीपर्यंत, विरुद्ध बाजूचे खेळाडू किक मारणाऱ्या गड्यापासून कमीत कमी १० यार्ड अंतरावर असले पाहिजेत.

(२) गोलकीपरला स्वतःच्या पिनल्टी एरियाच्या अंतिम सीमेपर्यंत, गोल किक व फ्री किकचे अपवाद वगळून, चेंडू हाताळतां येतो; परंतु चेंडू हातांत घेऊन चार पावलापेक्षां जास्त मात्र त्यास तो नेतां येत नाहीं.

(३) स्वतःच्या पिनल्टी एरियाच्या बाहेर गोलकीपरला चेंडू मुळींच हाताळतां येत नाहीं.

(४) गोलकीपर स्वतःच्या गोल एरिया-मध्यें विरुद्ध बाजूच्या गड्यास अडवित असेल तर, किंवा चेंडू हातांत घेऊन बसेल तर, त्यावर गोल एरियामध्येंहि हल्ला करतां येतो. गोल एरियाच्या बाहेर तर त्यावर हल्ला करण्यास पूर्ण मुभा असते. हल्ला मात्र अयोग्य वेळीं अगर फाजील प्रमाणांत झाला तर हल्ला करणाऱ्या पक्षास शिक्षा दिली जाते.

(५) पंचाच्या परवानगीशिवाय गोलकीपर बदलतां येत नाहीं; अशी परवानगी न घेतां जर नव्या गोलकीपरनें पिनल्टी एरियांत चेंडू हाताळला तर त्या पक्षास शिक्षा केली जाते.

(६) स्वतःच्या पिनल्टी एरियांत जर एकाद्या खेळाडूनें नियमबाह्य वर्तन केलें तर विरुद्ध बाजूस पिनल्टी किक मिळतें. ही किक मारण्याची जागा खुणेनें मुक्रर केली जाते व अशी किक मारतांना खालील गोष्टी लक्षांत ठेवावयाच्या असतातः—किक मारण्याचे वेळीं किक मारणारा गडी व गोलकीपर ह्याशिवाय कोणीहि पिनल्टीएरियांत उभें राहूं शकत नाहीं. किक मारणाऱ्या गड्यापासून १० यार्डांचे आंत ते येऊं शकत नाहींत. गोलकीपरहि गोललाईनवरच उभा असला पाहिजे. अशा किकनें गोल झाला तर गोल गणला जातो; व अशा वेळीं बचाव करणाऱ्या कोण्याहि गड्यानें नियमबाह्य वर्तन केलें तरी झालेला गोल निष्फल ठरत नाहीं.

(७) एकाद्या खेळाडूच्या पिनल्टी एरियांत विरुद्ध पक्षाचा गडी "ऑफ साईड" असला, परंतु तो जर चेंडू खेळत नसेल अगर इतर खेळाडूंस अडथळा करीत नसेल तर अशा गड्यास बचाव खेळाडूनें पाय घालून पाडण्याचा प्रयत्न केला तर त्या ठिकाणीं पिनल्टी किक दिली जाते.

(८) बचाव करणाऱ्या खेळाडूनें स्वतःच्या पिनल्टीएरियांत विरुद्ध पक्षाचे खेळाडूस किक मारून नियमबाह्य वर्तन केलें तर त्या खेळाडूस पक्षांतून हांकून लावण्यांत येतें एवढेंच नव्हे तर त्याशिवाय त्या पक्षास पिनल्टीकिकची शिक्षाहि दिली जाते.

(९) पिनल्टीकिक मारीत असतांना गोलकीपरला गोललाईनवर त्यास वाटेल तेथें परंतु अमुक एका ठिकाणींच किक मारीपर्यंत उभें रहावें लागतें; किक मारीपर्यंत त्यास त्या जागेवरून हालतां येत नाहीं. बचाव पक्षांच्या इतर खेळाडूंसहि किक मारीपर्यंत जागचें हालतां येत नाहीं.

(१०) पिनल्टीएरियांत खालीं सांगितल्यापैकीं कोणतेंहि नियमबाह्य वर्तन जाणून बुजून झाले तर पिनल्टीकिक देण्यांत येतेंः– १ पायांत पाय घालून पाडणें. २ लाथ मारणें. ३ हातानें मारणें. ४ खेळाडूनें अंगावर उडी मारणें. ५ चेंडू हाताळणें. ६ खेळाडूस धरून ठेवणें. ७ धक्का देणें व ८ अयोग्य हल्ला करणें.

प्रतिपक्षाचें मैदान.

खेळाची आखणी व नियम फारच साधे व स्पष्ट असल्यामुळें अगदीं नवशिक्यासहि खेळांत भाग घेणें व नियम समजावून घेणें सोपें असतें. पुढाऱ्यांचें काम प्रतिपक्षावर हल्ला करणें व त्याच्या मुख्य किल्ल्यावर चढाई करणें हें असतें. मध्य संरक्षकांचें कर्तव्य आघाडी व पिछाडीवरील वीरांना मदत करणें हें असतें. पिछाडीच्या दोघांना फक्त बचावाचेंच काम करावें लागतें. शेवटचा बालेकिल्ला (गोल) फक्त गोल संरक्षकानें संभाळावयाचा असतो व म्हणूनच त्याची जबाबदारी सर्वांपेक्षां जास्त असतें.

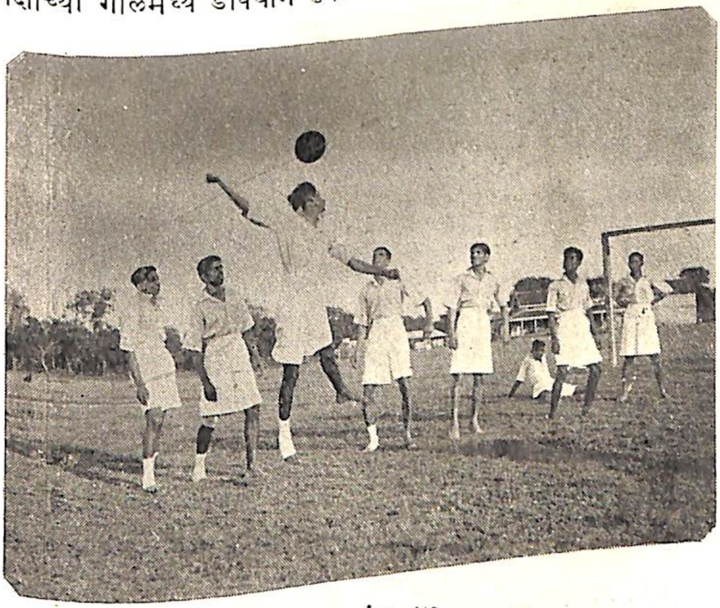
फुटबॉलचा खेळ संघात्मक असल्यामुळें कोणीहि खेळाडू व्यक्तिशः कितीहि उत्तम असला तरी, इतरांच्या मदतीशिवाय कांहीं एक करूं शकत नाहीं. म्हणूनच एकट्यानेंच चेंडू नेण्यापेक्षां (ड्रिबलिंगपेक्षां) तो एकमेकांच्या सहाय्यानें (पासिंग) नेणें जास्त सुलभ व परिणामकारक असतें. कडेच्या पुढाऱ्यांनीं चेंडू प्रतिपक्षाला

[प्रतिपक्षांतील गड्यास चुकवून चेंडू गोलकडे पासिंग करीत नेत आहे.]



चित्र अंक ८६

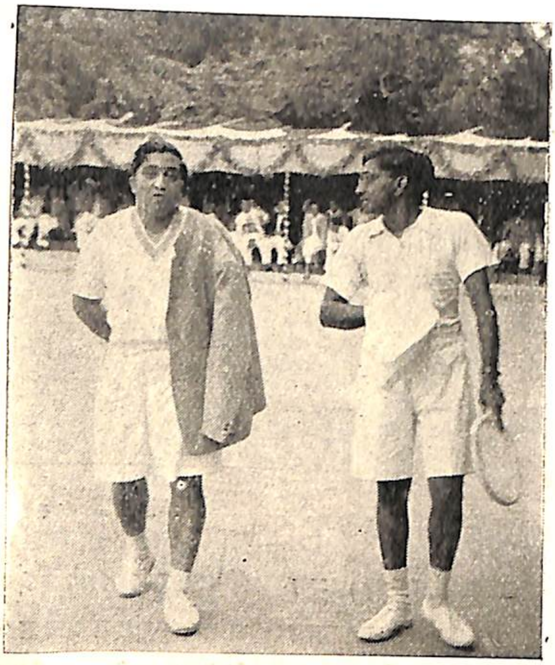
चुकवीत दूरपर्यंत नेऊन (चित्र अंक ८६) मग तो शत्रूच्या गोलजवळ लांबून अचूक मारण्यानें फारच फायदा होत असतो व अशा खेळाचाच हल्लीं प्रचार आहे. 'कॉर्नर किक्' अचूक मारणारा व असा वरून येणारा चेंडू प्रतिपक्षाच्या गोलमध्यें डोक्यानें ढकलणारा खेळाडू (चित्र अंक ८७) विशेष कौतुकास्पद समजला जातो. एकंदरींत वैयक्तिक कौशल्यापेक्षां संघाचें किंचित् कमी प्रतीचें परंतु सामुदायिक कौशल्य विजय मिळविण्यास फारच उपयोगी पडतें व म्हणूनच संघात्मक खेळांत फुटबॉलचा फारच वरचा दर्जा लागेल यांत संशय नाहीं.



[खेळाडू चेंडू डोक्यानें मारून आपल्या पक्षांतील खेळाडूस देत आहे. असें करणें कौशल्याचें आहे.]

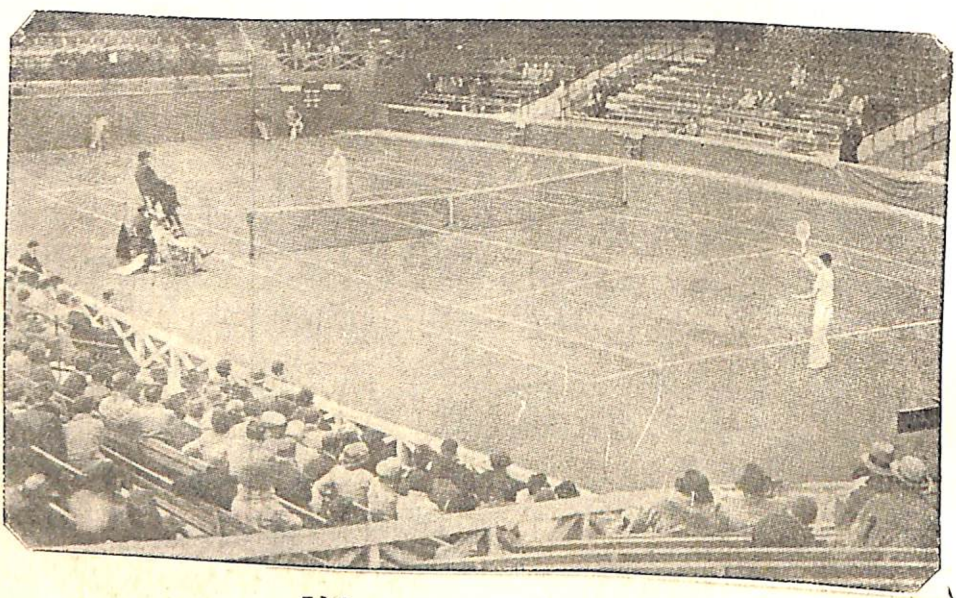
चित्र अंक ८७

टेनिस.



[श्री. प्रतापसिंह महाराज गायकवाड व रा. एन. रामराव हे सामना जिंकून परत येत आहेत. (बडोदें)]

चित्र अंक ८८



[टेनिसचा सामना सुरूं आहे.] चित्र अंक ८९

नामांकित टेनिस स्त्री खेळाडू.



मिस लीला राव. चित्र अंक ९०



मिस सन्सोनी. चित्र अंक ९१

मिस के. हाजी.

नामांकित टेनिस खेळाडू.



चित्र अंक ९२ मि. घोस महमद



मि. युधिष्ठिरसिंग चित्र अंक ९३

टेनिसचे लीड-अप्-गेम्स्.

[लेखक :—रा. य. पु. लेले, B.Sc., D.P.E., Madras, बडोदें.]

टप चेंडू.

ह्या खेळास टेनिसच्या पूर्व तयारीचा खेळ म्हणण्यास बिलकूल प्रत्यवाय नाहीं. टेनिसच्याच धर्तीवर ह्या खेळाचें अंगण असतें; मधलें जाळें मात्र कमी उंचीचें असतें. रॅकेटचे-ऐवजीं खेळणारानें आपल्या हाताच्या पंजाचा उपयोग करावयाचा असतो. फरक एवढाच कीं टेनिसमध्यें रॅकेटनें चेंडू अधांतरींहि मारतां येतो, परंतु ह्या खेळांत चेंडू अधांतरीं न मारतां तो जमिनीवर पडून उसळी मारल्यावरच मारावयाचा असतो.

खेळाचें अंगण साधारणपणें ५०×३० फुटांचें असावें. जागेच्या व गड्यांच्या संख्येप्रमाणें अंगणांत बदल केला तरी चालतो. दरेक संघांत १२-१२ गडी असले म्हणजे पुरेशी संख्या होते. अंगणाचे मध्यावर लांबीच्या रेषांना काटकोन करणारी एक रेषा आखावी म्हणजे २५×३० फुटांचे दोन सारखे भाग होतील. गडी आपआपल्या चौकांत कसेहि उभे राहिले तरी चालतात. खेळणारानें विरुद्ध पक्षांतील कोणाहि गड्यास चेंडू परतवितां येणार नाहीं अशी जागा पाहून कुशलतेनें चेंडू पंजानें मारावयाचा असतो. साधारणपणें दरेक संघास २० मिनिटें वेळ द्यावा.

खेळास सुरवात एका संघांतील नायक अगर दुसरा एखादा गडी चेंडू विरुद्ध बाजूस फेकून करतो. विरुद्ध पक्षांतील गड्यानें तो चेंडू झेलून जमिनीवर आपटून हाताचे पंजानें विरुद्ध पक्षाचे अंगणांत मारावयाचा असतो. चेंडू जर अशा वेळीं विरुद्ध पक्षाचे अंगणांत न पडला तर तो चेंडू त्यास परत देतात व चेंडू पुन्हां मारण्यास त्यास संधि दिली जाते. पांच गुण मिळेपर्यंत एकच गडी विरुद्ध पक्षाचे अंगणांत चेंडू टाकीत असतो व ५ गुण मिळाल्यावर तो चेंडू फेकून विरुद्ध बाजूकडे द्यावयाचा असतो व चेंडू झेलणारा त्या दुसऱ्या बाजूकडून खेळूं शकतो.

ह्या खेळाचे सर्वसाधारण नियम खालीलप्रमाणें :—(१) चेंडू मारतांना तो कितीहि



रा. य. पु. लेले, B.Sc., D.P.E., (MADRAS), बडोदें.

टप्पे पडून आला तरी चालतो, परंतु अधांतरीं मात्र चेंडू मारतां येत नाहीं. (२) चेंडू प्रथम मारणारानें जर बरोबर मारला नाहीं तर पुन्हां मारण्याकरतां त्यास तो परत दिला जातो. (३) चेंडू हाताचे पजानेंच मारला पाहिजे. (४) टप पडून चेंडू जर बरोबर वर उसळला नाहीं तर चेंडू पुन्हां आपटून मारण्यास हरकत नाहीं. (५) चेंडूस आपल्या अंगणांत आपट करून कोणत्याहि सोईच्या जागीं नेऊन मारण्यास हरकत नाहीं. (६) टप पडून आलेल्या चेंडूस विरुद्ध पक्षांतील कोणत्याहि गड्यास चेंडू परतविण्याचा अधिकार असतो. (७) अंगणाबाहेर मारलेला चेंडू मारणाराकडे परत करावयाचा असतो, परंतु चेंडूचा अंगणांत टप पडून जर चेंडू बाहेर जात असेल तर मात्र त्यास पंजानें परतविलाच पाहिजे.

खेळांतील गुण खालीलप्रमाणें मोजावेत:—

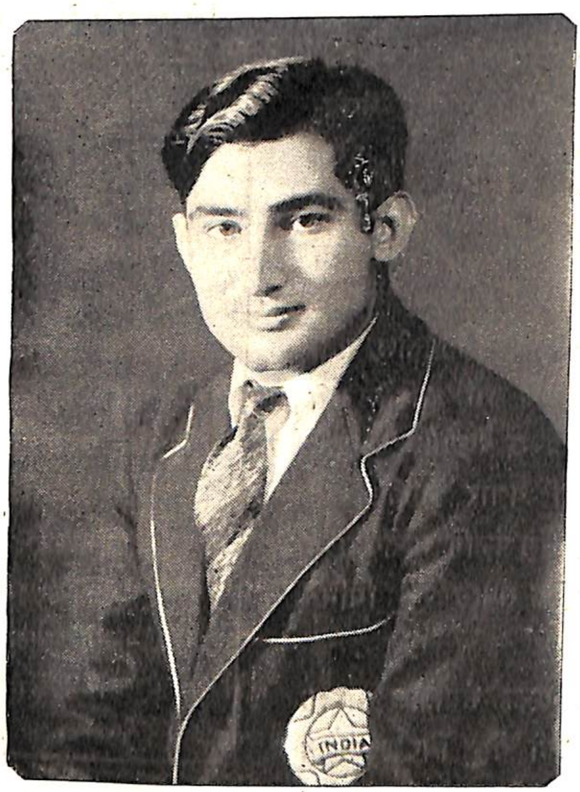
खेळांतील गुण विरुद्ध पक्षाच्या चुकांवरच अवलंबून असतात.

(१) खेळणारानें बरोबर मारलेला चेंडू नीट न परतविल्यास खेळणारास १ गुण मिळतो.

(२) चेंडू पंजानेंच न परतविल्यास खेळणारास १ गुण मिळतो.

(३) चेंडूचा टप पडण्यापूर्वी तो परतविला तरीहि खेळणारास १ गुण मिळतो.

नामांकित टेनिस खेळाडू.



मि. इफ्तिकार अहमद. चित्र अंक ९४

(४) लॉन टेनिस.

[लेखक :—प्रो. दिनकर बळवंत देवधर, M.A., पुणें.]

टेनिसची सार्वत्रिक आवड व प्रगति.

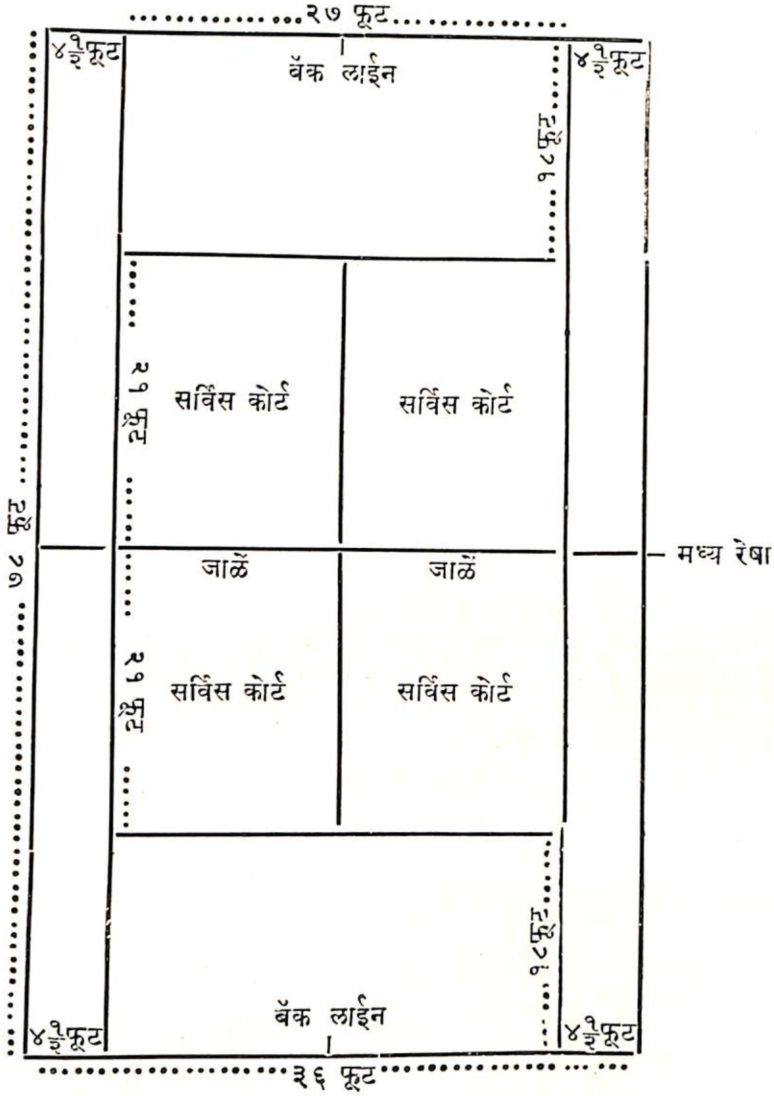
क्रिकेटचा खेळ फक्त ब्रिटिश साम्राज्यांतच विशेष प्रिय असून, आवडीनें खेळला जातो; परंतु टेनिसचा खेळ मात्र सार्वत्रिक समजला जातो व पांचहि खंडांत त्याचा जारीनें प्रचार होत आहे. हा खेळ सुटसुटीत, थोडक्या जागेंत व वेळांत आणि थोड्या म्हणजे दोन किंवा चार खेळाडूंनीं खेळणें शक्य असल्यामुळें साहजिकच सर्व देशांत व सर्व ऋतूंत उत्तम तऱ्हेनें खेळतां येतो व हेंच त्याच्या सार्वत्रिक प्रसाराचें मुख्य कारण आहे. हल्लीं सुधारलेल्या कोणत्याहि देशांतील शहरांत एखाददुसरा टेनिस क्लब—खासगी अगर सार्वजनिक—असल्याशिवाय राहणार नाहीं. श्रीमंत लोक तर स्वतःची टेनिसची खासगी जागा (कोर्ट) असल्याशिवाय बंगला पूर्ण झाला असें मानीत नाहींत. यूरोप व अमेरिकेंत स्त्रियांतहि या खेळाचा खूप प्रसार झाला असून, त्यांच्याकरितां खास जागतिक सामनेहि भरविण्यांत येत असतात. हा खेळ बऱ्याच खर्चाचा असल्यामुळें, अर्थातच हिंदुस्तानांत याचा युरोपच्या मानानें फारच कमी प्रसार झाला आहे. तथापि शहरांतून सुखवस्तु व सुशिक्षित लोक खेळाच्या व व्यायामाच्या आवडीनें आपले क्लब स्थापून उत्साहानें या खेळांत भाग घेत असतात.



प्रो. दिनकर बळवंत देवधर, M.A., पुणें.

खेळाची जागा व तिची लांबी रुंदी.

या खेळाकरितां ७८ फूट लांब व ३६ फूट रुंदीची सपाट जागा लागते. मात्र दोघां खेळाडूंचाच (सिंगल्स) खेळ असेल तर रुंदी २७ फूटच असावी लागते. सोबत चि. अं. ९५ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें निरनिराळ्या पक्या रेषा आखण्यांत येतात व साधारणपणें डबल्सचें क्षेत्रच तयार करतात व सिंगल्स खेळणें असल्यास त्यांत रुंदीचे ९ फूट (प्रत्येक बाजूस ४॥ फूट) वजा धरतात. लांबी मात्र सिंगल्स व डबल्सकरितां सारखीच ठेवली असते. जागा मुख्यतः हिरवळीनें आच्छादित ठेवण्याचा युरोपमध्यें प्रघात असल्यामुळें खेळास लॉन टेनिस



चित्र अंक ९५

म्हटलें जातें. तथापि लॉनऐवजीं हवामानाप्रमाणें निरनिराळ्या देशांत निरनिराळ्या तऱ्हांनीं (सिमेंट, मुरुम, वाळू, पांढरा दगड वगैरेंच्या सहाय्यांनीं) कोर्टें तयार करतात. म्हणूनच कोर्टांचे मुख्य दोन प्रकार—लॉन व हार्ड (मऊ व कडक) असे समजले जातात.

वरील प्रत्येक बाजूच्या दोन्ही ४½ फूट रुंदीच्या व ७८ फुट लांबीच्या पट्ट्या (ज्यांना प्रत्येकीं लॉबी असें म्हणतात) सिंगल्स खेळांत जमेस धरल्या जात नाहींत. कोर्टाच्या मध्यभागीं जें जाळें असतें व ज्यावरून रबरी चेंडू बॅटीनें बिनचूक मारावयाचा असतो, त्याची उंची मध्यभागीं ३ फूट असते.

खेळाचें साहित्य.

साधारणतः लंबगोल आकाराची रॅकेट—तोंड रुंद व तातीनें विणलेली आणि रबरी चेंडू

एवढेंच आवश्यक सामान या खेळास लागतें. हल्लीं उत्तम तऱ्हेचीं रॅकेट्स हिंदुस्थानांत तयार होतात. पण चेंडू करण्याची कृति अवघड असल्यामुळें ते परदेशांतूनच आणावे लागतात व म्हणूनच खेळ फार महाग पडतो.

खेळाचें मूळ स्वरूप व वाढ.

वास्तविक टेनिस व लॉन टेनिस हे निराळे खेळ आहेत व दोघांचे नियमहि वेगवेगळे आहेत. तथापि चुकीनें टेनिस म्हणजेच हल्लीचा प्रचलित लॉन टेनिस असा सर्वत्र समज आहे. टेनिस हा जुना खेळ असून गेल्या शतकाच्या मध्यापर्यंत युरोपांत विशेष प्रचलित होता व त्याकरितां कोर्टाच्या लांबीरुंदीसंबंधींचे नियम अगदींच वेगळे होते. सन १८७४ मध्यें प्रथम मेजर वुइंगफील्ड नांवाच्या इंग्लिश गृहस्थानें हल्लीच्या स्वरुपाच्या टेनिसची सुरवात केली व हा नव्या स्वरुपाचा खेळ बऱ्याच लोकांस पसंत पडूं लागल्यामुळें तोच जास्त लोकप्रिय झाला व हल्लीं जरी जुना टेनिस खेळ क्वचित् खेळला जातो, तरी युरोप व अमेरिकेंत नवा लॉन टेनिसचा खेळच अतिशय पसरत आहे. इंग्लंडमधील एम्. सी. सी. क्लबनें १८७५ मध्यें प्रथम खेळाचे व्यवस्थित असे नियम केले व तेव्हांपासून खेळाची प्रगति होऊं लागली. १८७७ सालीं विंबलडन (लंडन) येथें पहिली लॉन टेनिसची मोठी दंगल भरविण्यांत आली व ती आतांपर्यंत चालू आहे. पुढें १८८८ सालीं इंग्लंडमधील खेळाचें नियंत्रण करणारी लॉन टेनिसची असोसिएशन स्थापण्यांत आली व तीच हल्लींहि या खेळासंबंधीं सर्व कायदे-कानू करीत असते.

टेनिसचे विख्यात जागतिक सामने.

दरवर्षीं लंडनमधील विंबलडन क्लबामार्फत जागतिक महत्वाचे सामने भरविले जातात. सर्व देशांतील प्रमुख खेळाडू मोठ्या ईर्षेनें त्यांत भाग घेतात व तेथें जय मिळविणें फार मानाचें समजतात. पुरुषांकरितां, स्त्रियांकरितां व मिश्र असे सिंगल्स व डबल्स खेळ तेथें खेळले जातात. टिल्डन (अमेरिका), कोशे (फ्रान्स), पेरी (इंग्लंड), बज् (अमेरिका) व बोरोट्रा—लॅकॉस्ट (फ्रान्स) वगैरे विंबलडन वीरांचीं नांवें सुप्रसिद्ध आहेत. अमेरिकेंतहि सालोसाल 'युनाइटेड स्टेट्स चँपिअनशिप' नांवाचे सामने होतात व त्यांतहि बहुतेक नामांकित खेळाडू भाग घेतात. १८८१ पासून ते चालू असून अनेक विख्यात खेळाडूंनीं आपलीं नांवें तेथें अजरामर केलीं आहेत.

याशिवाय युरोपमध्यें हवा खाण्याचीं ठिकाणें (नीस, माँटेकार्लो वगैरे) म्हणून जीं शहरें प्रसिद्ध आहेत तेथेंहि वरीलप्रमाणें खुल्या दंगली भरवितात, परंतु त्यांत हौशी खेळाडूच विशेष भाग घेत असल्यामुळें त्यांना दुय्यम स्थान दिलें जातें.

डेव्हिस कप सामने.

टेनिस जरी वैयक्तिक स्वरुपाचा खेळ आहे तरी त्याला सांघिक स्वरूप देतां येतें व ती पद्धत डेव्हिस कप सामन्यांत स्वीकारली आहे. डेव्हिस नांवाच्या अमेरिकन गृहस्थानें १९०० सालीं निरनिराळ्या देशांत टेनिसची लढत व्हावी व कोणचा देश या खेळांत पुढें आहे हें ठरविण्यासाठीं हा पेला (कप) ठेवला व त्याप्रमाणें महायुद्धाचीं वर्षें वगळून इतर वेळीं

हे डेव्हिस कप सामने सालोसाल भरत गेले आहेत. देशांचे ४ गट केले आहेत; (१) युरोपिअन, (२) उत्तर अमेरिकन, (३) दक्षिण अमेरिकन व पॅसिफिक. या तीन गटांतील देशांनीं 'नॉक आउट' (हरेल त्यास बाहेर टाकणें) पद्धतीनें आपसांत खेळून जो विजयी ठरेल त्यानें मागील सालच्या विजयी संघाशीं सामना द्यावयाचा असतो. मागील सालच्या विजयी देशानें अर्थातच जो शेवटीं एकच सामना लढावयाचा त्याला चॅलेंज राउंड म्हटलें जातें. आतांपर्यंतच्या सामन्यांत अमेरिकेला १३ जय, त्या खालोखाल इंग्लंडला ९, फ्रान्सला ६, ऑस्ट्रेलियाला ८ असे जय मिळत गेलेले आहेत. १९३९ सालीं हिंदी संघ या सामन्यांत भाग घेण्याकरितां गेला होता.

स्त्रियांकरितां जागतिक सामने.

जसे पुरुषांकरितां डेव्हिस कप ठेवून आंतरराष्ट्रीय सामने होतात तसे स्त्रियांकरितां १९२३ पासून व्हिस्टन कप नांवाचे सामने होत आहेत व त्यांत जिंकणारांतहि अमेरिकेचाच क्रमांक वर आहे. अमेरिकेचे ४ व इंग्लंडचे ३ असे हे विजय आहेत.

डेव्हिस कपची पद्धति.

या सामन्यांत भाग घेणाऱ्या देशांनीं, सिंगल्सकरितां दोन व डबल्सकरितां दोन असे चार खेळाडू धाडावे लागतात. सिंगल्सच्या दोघांचे प्रतिपक्षाच्या जोडीशीं एकंदर चार सामने व डबल्सच्या जोडीचा प्रतिपक्षाशीं एक असे एकंदर पांच सामने सामान्यतः खेळले जातात. एखादा देश पहिले तीन सामने हरल्यास, अर्थातच ५ पैकीं ३ हरल्यामुळें त्याचा पराभव जाहीर होऊन शेवटचे २ त्याला खेळावे लागत नाहींत. ५ पैकीं ३ डाव विजय मिळविण्यासाठीं एकंदरींत जिंकावे लागतात. शेवटीं कोणतीहि व्यक्ति विजयी होत नसून, तो देश व त्याचा संघ श्रेष्ठ ठरत असल्यामुळें, डेव्हिस कपला फार मोठें आंतरराष्ट्रीय महत्व आहे. हल्लीं हिंदुस्थानांतील युनिव्हर्सिट्यांनींहि याच पद्धतीवर आपसांत सांघिक टेनिसचे सामने सुरूं केले आहेत. ते पुष्कळ यशस्वी होतील अशी खात्री आहे हिंदी टेनिस नियंत्रण मंडळानेंहि अशा तऱ्हेचे सांघिक प्रांतीय सामने १९२२ पासून भरविले आहेत व त्यांत पंजाबनें पांच वेळां, यू.पी.नें चार वेळां व मद्रासनें दोन वेळां अजिंक्य पद मिळविलें आहे.

हिंदी टेनिस व त्याचा दर्जा.

टेनिसचा खेळ बराच खर्चाचा असल्यामुळें, साहजिकच येथील सुखवस्तु किंवा मिळविल्या लोकांतच त्याचा प्रसार झालेला आहे. शाळाकॉलेजमधल्या मध्यमवर्गाच्या विद्यार्थ्यांस तो परवडत नाहीं व म्हणूनच तरुण पिढींत येथें तो फार क्वचित् खेळला जातो. बरेचसे खेळाडू मध्यम वयांत टेनिस सुरूं करतात व त्यामुळें खेळांत त्यांची योग्य ती प्रगति होत नाहीं. क्रिकेटप्रमाणें या मर्दानी व मैदानी खेळास वयाच्या १५ व्या वर्षाच्या सुमारास सुरवात करणें अवश्य आहे; म्हणजे पांच वर्षांनीं ऐन उमेदींत तो खेळाडू मोठमोठ्या टूर्नामेंट्समध्यें भाग घेऊं शकतो व खेळांत शक्य तितका जोम व दम आणूं शकतो. येथील होतकरू तरूण कमी खर्चाच्या खेळाकडे लक्ष देत

असल्यामुळें, हिंदी टेनिसचा दर्जा इतर राष्ट्रांच्या मानानें फारच कमी आहे; इतका कीं, डेव्हिस कपकरितां हिंदी संघ धाडणें सध्यां हास्यास्पद होईल. विंबल्डनमध्यें पहिल्या आठ खेळाडूंत प्रथमच घोष महमद या हिंदी खेळाडूचा क्रमांक दोन वर्षांपूर्वी लागला व त्यामुळें हिंदी लोकांस फार अभिमान वाटला. पूर्वींपेक्षां हिंदी टेनिस हल्लीं सुधारणेच्या मार्गावर आहे यांत शंका नाहीं व जर टेनिसचे चेंडू येथें तयार होऊं लागून खेळ स्वस्त अथवा कमी खर्चाचा होईल, तर येथील उमदे तरुण पुष्कळच प्रगति करतील व आंतरराष्ट्रीय सामन्यांतहि चमकतील यांत शंका नाहीं. सध्यां हिंदुस्तानांत टेनिस हा खेळ म्हाताऱ्या पेनशनर वगैरेंकरितां आहे असा समज झालेला आहे व तरुण मंडळी तो खेळ जनानी आहे या समजुतीनें त्याकडे दुर्लक्ष करीत आहेत.

हिंदी नियामक मंडळ.

ऑल इंडिया टेनिस ॲसोसिएशन नांवाची संस्था सध्यां हिंदी टेनिसचें नियंत्रण करीत असून सर्व प्रांतिक शाखा तिला जोडण्यांत आल्या आहेत. प्रत्येक प्रांतिक शाखा आप-आपल्या प्रांतांतील सर्व टूर्नामेंटसची एकंदर व्यवस्था करीत असते व सर्वोत्कृष्ट ठरतील ते खेळाडू अखिल भारतीय सामन्यांकरितां धाडीत असते. अखिल भारतीय संस्थेचें मुख्य केन्द्र हल्लीं कलकत्ता येथें आहे व टेनिससंबंधीं महत्वाच्या सर्व प्रश्नांचा निकाल तेथें होऊं शकतो. या मध्यवर्ती मंडळातर्फे हिंदी टेनिससंबंधीं सर्व माहिती देण्याकारतां दरवर्षी 'इंडियन टेनिस ॲन्युअल' नांवाचें पुस्तक प्रसिद्ध केलें जातें व त्यांत सर्व हिंदी प्रमुख खेळाडू व प्रमुख टूर्नामेंटसचा सविस्तर इतिहास नमूद केला जातो.

इंटर नॅशनल (जागतिक) टेनिस नियामक संस्था.

ही संस्था सर्व जगांतील टेनिस संस्थांचें एकीकरण व नियंत्रण करण्याकरितां नुकतीच स्थापिली आहे व कोणत्याहि देशाला तिचे सभासद होतां येतें. सर्वत्र खेळाचे नियम एक-सारखेच असावेत व सर्व देशांच्या खेळाडूंत बंधुभाव निर्माण व्हावा हेच या संस्थेचे प्रमुख उद्देश आहेत. हिचें काम फ्रान्सच्या पॅरिस शहरांत चालत असतें; तथापि दुसऱ्याहि देशांत जरूर तर तिची मुख्य कचेरी हल-विण्याची मुभा असते.

सन १९४० मधील हिंदी प्रमुख खेळाडू.

मध्यवर्ती संस्थेनें सर्व खेळाडूंचा खेळ पाहून खालीलप्रमाणें क्रमांक १९४० करितां गुणानुक्रमें दिलेले आहेत :—

(१) घोष महमद, (२) इफ्तिकार अहमद, (३) युधिष्ठिरसिंग, (४) एस्. एल्. आर्. सोहनी. याशिवाय ई. व्ही. बॉब, सोहनलाल, वाय्. आर्. सावूर, कपूर वगैरेंचीं नांवें सध्यां-च्या श्रेष्ठ प्रतीच्या खेळाडूंत नमूद केलेलीं आहेत. स्त्रियांमध्यें मिस लीला राव पहिल्या व वुडब्रिज दुसऱ्या ठरलेल्या आहेत. यांखेरीज नवीन होतकरू खेळाडू बरेच असून, ते योग्य शिक्षण व मार्गदर्शन मिळाल्यास लवकरच प्रांतिक सामन्यांत चमकतील.

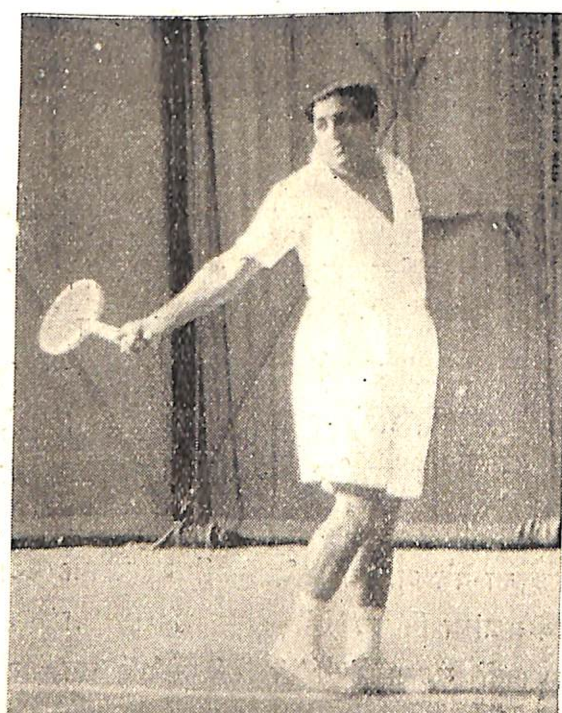
टेनिस सुधारण्याकरितां उपाय.

टेनिसचा खेळ तडफदार व जलद हालचालींचा असल्यामुळें विजयेच्छूनें चांगला दम व शरीरचापल्य कमावलें पाहिजे. आपल्यापेक्षां श्रेष्ठ खेळाडूंबरोबर वारंवार मन लावून खेळल्यानें खेळांत पुष्कळच सुधारणा करतां येते. खेळाचें जें अंग कच्चें असेल त्यावर जास्त मेहनत घेतली व त्यासच जास्त व्यायाम दिला तर मूळचे दोष लवकर नाहींसे होतात. उदाहरणार्थ 'बॅक हँड' ड्राइव्ह बहुतेक नवशिके खेळाडू मुद्दाम टाळतात व डावीकडे पळत जाऊन फोअर हँडनें चेंडू मारण्याचा प्रयत्न करतात; कित्येक एकसारखे 'बेस' (रुंदीची अंतीम मर्यादा रेषा) जवळच राहून 'व्हॉली' (चेंडूस टप पडण्याचे आधीं अधांतरीं मारण्याची क्रिया) घेण्याचें टाळतात. साहजिकच प्रत्यक्ष टूर्नामेंटमध्यें बलिष्ठ प्रतिपक्षी त्यांच्या कमकुवत बाजूवर हल्ला करितो व त्यांस सहज जिंकूं शकतो. खेळांत खरी सुधारणा करण्यास व वरचा दर्जा मिळविण्यास खेळाचीं सर्व अंगें–व्हॉली, सर्व्हिस, बकहँड, फोअर हँड व स्मॅश हीं अभ्यासानें व्यंगरहित केलीं पाहिजेत; नाहींतर ऐनवेळीं क्षुल्लक दोषांमुळेंहि बाजू अंगावर येते. टेनिसमध्यें 'बॅक हँड' टोला सफाईनें व विश्वासानें मारणें फारच कठीण असल्यामुळें, त्यावर अतिशय परिश्रम घेणें आवश्यक असतें. (चित्र अंक ९६ व ९७).

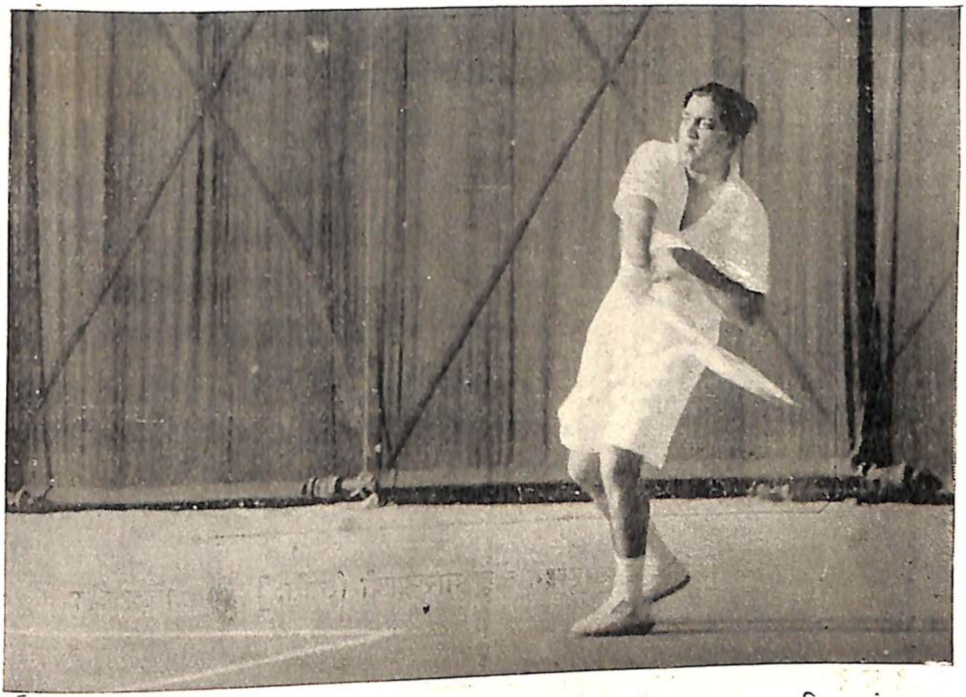
खेळाचा मुख्य पाया ड्राइव्ह (बॅक हँड व फोअर हँड) हा होय व तो नीट येण्यास



[बॅक हँड ड्राइव्ह.] चि. अं. ९६

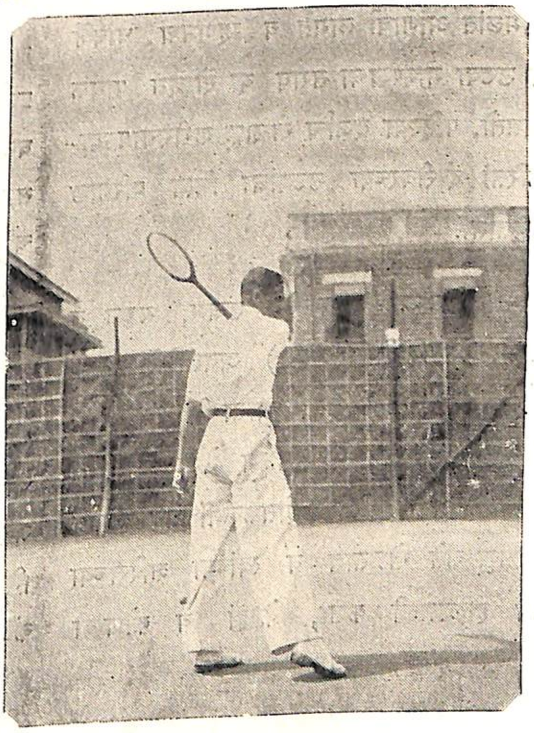


[बॅक हँड ड्राइव्ह (फिनिश).] चि.अं. ९७

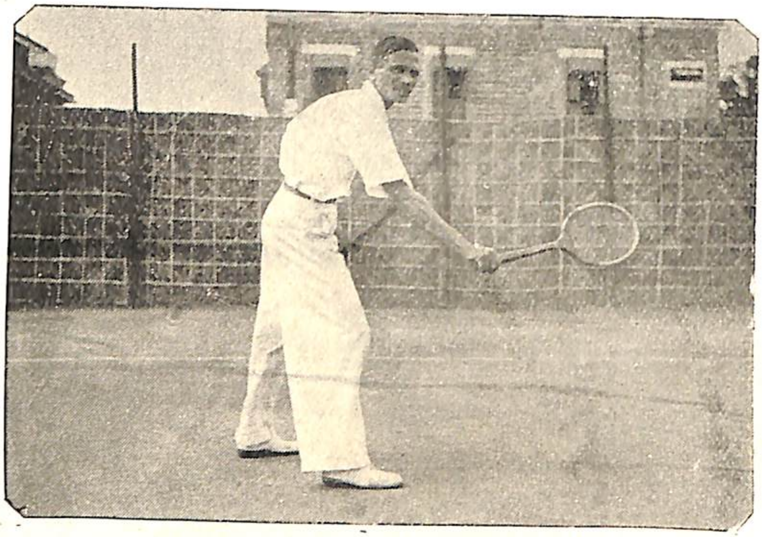


[फोअर हँड ड्राइव्ह (फिनिश.] चित्र अंक ९८

आपला हात उजवी अगर डावीकडून लंबकाप्रमाणें जवळजवळ अर्ध वर्तुळ होईल इतका सफाईनें फिरावा लागतो. हा 'स्विंग' पूर्णतेनें शिकल्याशिवाय खेळांत प्राविण्य मिळणें अशक्य असतें. (चित्र अंक ९८). ड्राइव्ह करतांना दोन्ही खांदे जाळयाकडे कधींच असतां उपयोगी नाहीं. क्रिकेटमध्यें बॅटस्मन ज्याप्रमाणें डावा खांदाच बॉलर-कडे फिरवून उभा राहतो त्याप्रमाणें 'फोअर हँड' ड्राइव्ह करितांनाहि डावा खांदाच जाळयाकडे व तोंड उजव्या बाजू-कडे, ठेवून व डावा पाय पुढें (जाळयाला समांतर) वळवून दोन्ही पायांवर स्थिर उभें रहाणें जरूर असतें. बॅकहँडकरितां याच्या उलट म्हणजे उजवा पाय पुढें, उजवा खांदा जाळयाकडे व चेहरा डाव्या-बाजूस वळविल्यानें कार्यभाग होतो. (चित्र



[बॅक हँड ड्राइव्हची प्राथमिक अवस्था.]
चित्र अंक ९९

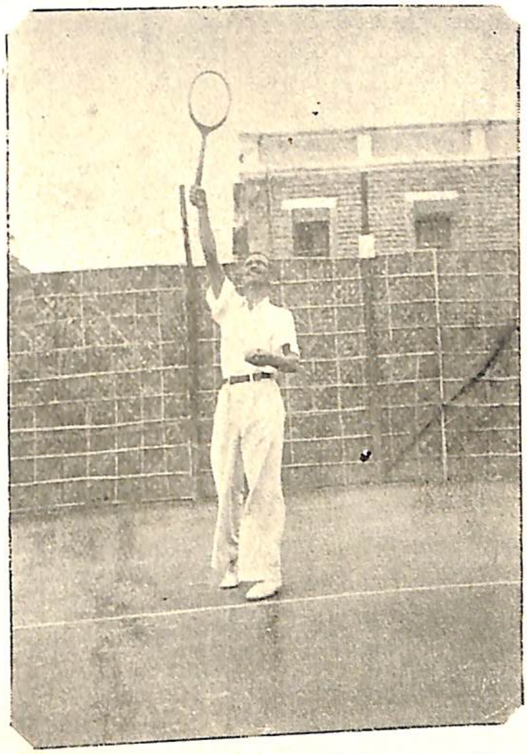


[बॅक हँड ड्राइव्हनें चेंडू मारण्याची स्थिति.] चित्र अंक १००

अंक ९९ व १००). खेळतांना अर्थातच धांवत जाऊन ही शरिराची रचना चेंडू मारण्यापूर्वी अमलांत आणावी लागते व म्हणूनच धांवणें व उड्या मारण्याचा सराव या खेळास पोषक असतो. पहिल्या दर्जाचे खेळाडू शरीरचापल्याकरितां दोरीवरच्या उड्यांचा नित्य परिपाठ ठेवतात.

टेनिसच्या सुरवातीस उत्तम, सहज व सफाईदार पद्धति (स्टाइल) अवलंबिणें जरूर असतें व ती शिकविण्यासाठी कसलेल्या शिक्षकांची शाळाकॉलेजांमधून नेमणूक करणें हितावह असतें. निदान होतकरूंनीं श्रेष्ठ दर्जाचे खेळाडू कसे खेळतात व त्यांच्या शरिराच्या सर्व हालचाली कशा, केव्हां व कोणत्या तऱ्हांनीं होतात याचें निरीक्षण अभ्यासानें केलें पाहिजे.

निरनिराळे स्ट्रोक चांगले मारतां यावे अशी इच्छा असेल तर प्रत्येक स्ट्रोक हजारो वेळां घटविला पाहिजे. प्रत्येक स्ट्रोक मारण्याची क्रिया सहज फारसा विचार न करतांच झाली पाहिजे. चांगला सराव झाल्यानंतर अशा प्रकारें सहजच योग्य त्या रीतीनें हालचाली होऊं लागतात. जो जो सराव चांगला होतो तो तो या क्रिया अल्प श्रमाने होऊं लागतात व त्यामुळें खेळणारा सामन्याचे प्रसंगीं जास्त वेळ खेळूं शकतो. जो जास्त वेळ दमल्याशिवाय खेळूं शकेल त्यासच जय मिळण्याचा संभव असतो. म्हणून रोज नित्य नियमाने खेळण्याचा अभ्यास करण्यास कंटाळूं नये.

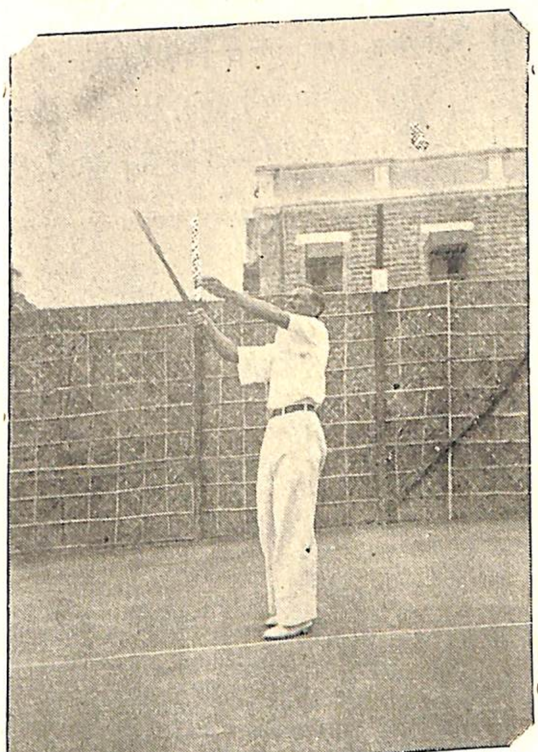


चित्र अंक १०१

[सर्व्हिसची चेंडू मारण्यापूर्वीची अवस्था.]

मुख्य व महत्वाचे भाग.

(१) खेळास 'सर्व्हिस' नें सुरवात होत असल्यामुळें, शत्रूवर पहिल्या हल्ल्याइतकी तीस किंमत आहे. ताठ व स्थिर उभें राहून व उंचीचा पूर्ण फायदा घेऊन, चेंडू जोरानें मारल्याशिवाय सर्व्हिसमध्यें जिवंतपणा येणार नाहीं. चित्र अंक १०१ व १०२ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें शरिराची स्थिति व हालचाल असणें आवश्यक आहे.



चित्र अंक १०२

[सर्व्हिसची मध्यावस्था.]

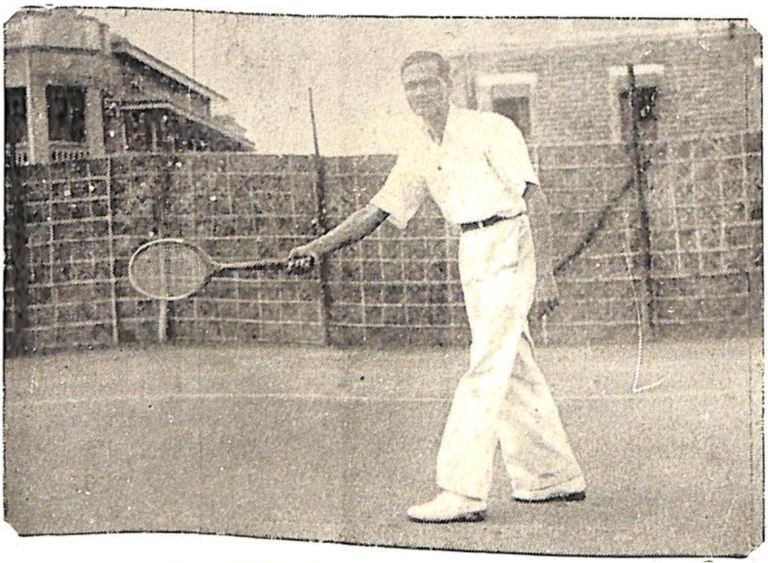


चित्र अंक १०३

[फोअर हँड ड्राइव्ह करतां हाताची व शरिराची हालचाल (पूर्वावस्था).]

(२) फोअरहँड ड्राइव्हकरितां चित्र अंक १०३ व १०४ प्रमाणें तोंड बाजूच्या रेषेकडे (साइड लाइनकडे), डावा खांदा नेटकडे, डावा पाय पुढें व उजवा त्याच्या मागें १ फुटावर असणें अगत्याचें आहे. उजवा हात जितका मागें नेतां येईल तितका नेल्यानें वेगानें चेंडू मारतां येतो.

चित्र अक १०४



[फोअर हँड ड्राइव्हनें चेंडू मारण्यापूर्वीची मध्यावस्था.]

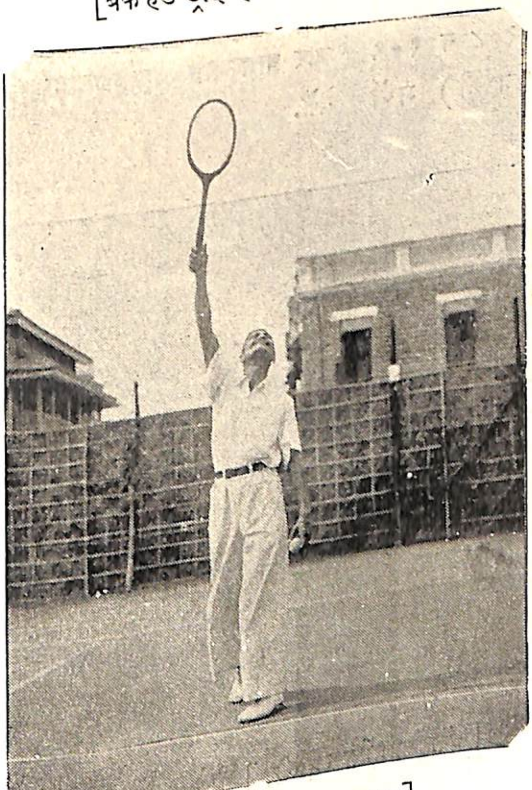
(३) बॅकहँड चित्र अंक १०५ मध्यें दर्शविल्याप्रमाणें उजवा पाय पुढें, उजवा खांदा नेटकडे व हात पूर्ण पाठीमागून आणून चेंडू मारल्यानंतर जाईल तितका पुढें नेल्याशिवाय साधणार नाहीं.



चित्र अंक १०५

[बॅक हँड ड्राइव्हनें चेंडू मारल्यावर हाताची अंतिम अवस्था]

(४) 'स्मॅश' टोला उत्तम अभ्यासल्याशिवाय पुढें नेटवर धावून, शत्रूवर निकराचा हल्ला, करतां येत नाहीं स्मॅश करण्यापूर्वीं शरिराची स्थिति व हालचाल सर्व्हिस माणेंच हुबेहुब ठेवावी लागते, हें चित्र अंक १०६ वरून दिसेल. कच्चा 'स्मॅश' म्हणज शत्रूला आमंत्रण असतें. म्हणून चेंडू परत न येईल इतका जोर स्मॅशमध्यें घातला पाहिजे.



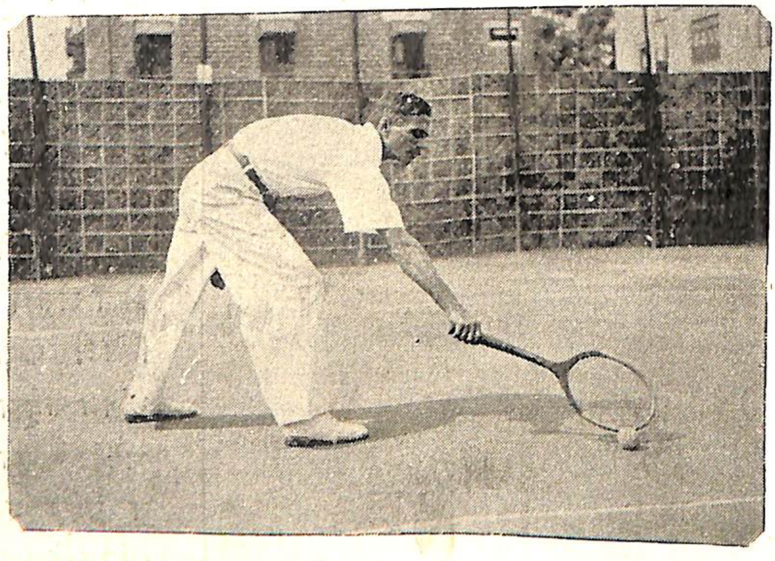
चित्र अंक १०६

[स्मॅशची आद्यावस्था]

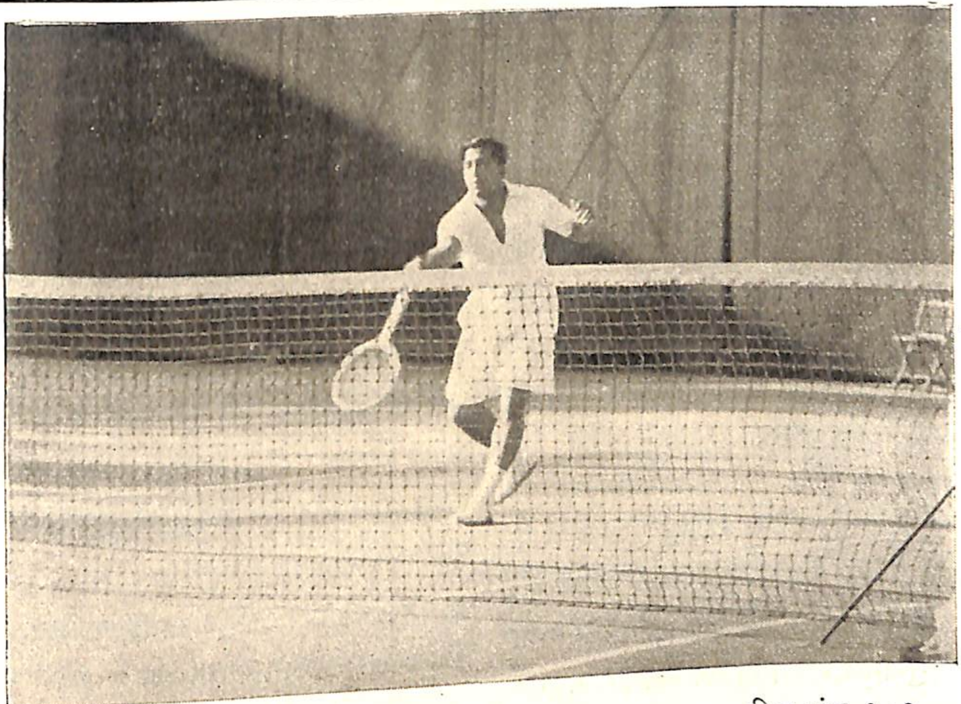


[फोअर हॅंड हॉफ व्हॉली.] चित्र अंक १०७

(५) 'हाफव्हॉली' हा अडचणीच्या वेळीं (पायांत प्रतिपक्षाचा चेंडू आकस्मिक आल्यास) मारण्याचा टोला आहे. तो सफाईनें व बिनचूक मारतां न आल्यास कठीण प्रसंग येतो. ह्या स्ट्रोककरितां चित्र अंक १०७, १०८ व १०९ (फोअर हॅंड व बॅक हॅंड हॉफव्हॉली) मध्यें दाखविल्याप्रमाणें थोडें वांकावें लागतें व चेंडू हलक्या हातानें व हळूंच उचलून जाळ्यापलीकडे टाकावा लागतो. हा टोला कठीण असल्यामुळें बचावात्मक आहे. त्यांत विनाकारण जोर घातल्यास चेंडू कोर्टाबाहेर जाऊन अपयश येतें.



[बॅकहॅंड हॉफ व्हॉली.] चित्र अंक १०८



[ड्राप व्हॉली.] चित्र अंक १०९

(६) फुलव्हॉली–चेंडू जमिनीवर पडण्यापूर्वींच प्रतिपक्षाकडे मारण्याचें काम यानें होत असतें. फुलव्हॉली घेण्याचे अनेक प्रकार आहेत व प्रत्येक खेळाडूचें त्यांत वैशिष्ट्य दिसून येतें. साधारणपणें चित्र अंक ११० मध्यें दर्शविल्याप्रमाणें 'चॉपव्हाली' (मनगटाच्या हिसक्यानें) लवकर शिकतां येतें व तीमुळें चेंडू जरी जोरानें मारतां येत नाहीं तरी नेमानें विशिष्ट स्थळीं टाकतां येतो. डबल्स खेळांत बॅक व फोअरहँड व्हॉलींत प्राविण्य असल्याखेरीज निभत नाहीं. कारण दोघेहि पक्ष जाळ्यावर तुटून पडून हल्ला करण्याचा प्रयत्न करितात व जो पक्ष पुढें उभा राहून (म्हणजे व्हालीनें) लढूं शकेल त्याच्या हातांत जयाची किल्ली रहाते. म्हणून व्हॉली हा 'डबल्स'चा आवश्यक भाग आहे व त्याला सर्व्हिस इतकेंच महत्व आहे.



[फोअर हँड व्हॉली (चॉप).]
चित्र अंक ११०

टेनिसच्या सार्वत्रिक प्रसाराचें कारण.

टेनिस थोडक्या वेळांत, जागेंत व दोन किंवा चार लोकांनीं खेळणें—व तो सामन्या-प्रमाणें चुरशीनें खेळणें—रोज शक्य असल्यामुळें निरनिराळ्या कामधंद्यांत पांच सहा तास राबणारे लोक संध्याकाळीं व्यायाम व मनोरंजनाकरितां नियमानें खेळतात. क्रिकेटचा जाळ्यांतला रोजचा खेळ त्यांत चुरस नसल्यामुळें निरस होतो व सर्वांस सारखा व्यायाम त्यांत होत नाहीं. याच्या उलट टेनिसच्या सामन्याप्रमाणें साध्या खेळासहि दोनच खेळाडू पुरेसे असल्या-मुळें व प्रत्येक गेम जिंकावयाचा असल्यामुळें खेळ कधींच कंटाळवाणा होत नाहीं. टेनिसच्या याच गुणामुळें जगांत तो सर्व देशांत व सर्व धंद्यांच्या व वयांच्या स्त्रीपुरुषांत प्रिय झालेला आहे. क्रिकेटपेक्षां याच्या चाहत्यांची संख्या सर्व खंडांत पसरली असल्यामुळें क्रिकेटच्या कित्येक पट अधिक भरेल असें वाटतें.

लॉन टेनिसचे नियम.

सिंगल्स (एकेरी)

१. सिंगल्सचें मैदान ७८ फूट लांब व २७ फूट रुंद (चित्र अंक ९५ मध्यें दिल्या-प्रमाणें) असावें. मध्यें जाळें जमिनीपासून ३ फूट उंचीचें बांधून मैदानाचे बरोबर ३९ फूट लांबीचे दोन भाग करावेत. ३॥ फूट उंचीच्या दोन खांबांवर जाळें पक्कें करावें. खांब मैदानाचे बाहेर ३ फूट अंतरावर पुरावेत. मैदानाच्या लांबीस 'साईड लाईन' व रुंदीस 'बेस लाईन' म्हणतात.

या सर्व रेषा १ तें २ इंच रुंदीच्या असाव्यात; मात्र बेस लाईन लांबून दिसावी म्हणून ४ इंच रुंदीची असावी. रेषांच्या सर्व कडा मर्यादेच्या आंत असाव्यात. अर्थातच चेंडूनें कोणत्याहि रेषेस स्पर्श केल्यास चेंडू मर्यादेंत म्हणजे बरोबर आहे असें समजावें.

बेस लाईनचे मागें कमींत कमीं २१ फूट व साईड लाईनचे बाजूस कमींत कमी १२ फूट मोकळी जागा आवश्यक आहे.

२. मैदानावर ज्या ज्या वस्तु आवश्यक आहेत (खांब, जाळें, खुर्च्या, पडदे वगैरे) त्यांना (परमनंट फिक्श्चर्स) कायमच्या वस्तु म्हटलें जातें.

३. खेळाचा चेंडू रबरी, वाटोळा व शिवणरहित असावा. त्याचा व्यास २$\frac{१}{२}$ तें २$\frac{५}{८}$ इंच, तसेंच त्याचें वजन २ तें २$\frac{१}{१६}$ औंस असावें. १०० इंच उंचीवरून कठीण जागीं टाकल्यास तो निदान ५३ इंच उंच उडावा. लॉन टेनिस एसोसिएशनच्या नियमांस अनुसरून तो बनविला पाहिजे.

४. खेळाडूंनीं जाळ्याच्या दोन्ही बाजूंस उभें राहून खेळावें. जो प्रथम चेंडू मारील त्यास 'सर्व्हर' व प्रतिपक्षास 'रिसीव्हर' म्हणावें.

५. ओलीसुकी करून कोणी अगर कोठून सुरवात करावयाची तें ठरवावें. एकानें सर्व्हिस घेतल्यास दुसऱ्यास कोर्ट निवडण्याचा अधिकार आहे.

६. सर्व्हिस पुढीलप्रमाणें सुरू करावी :— सर्व्हरनें बेस लाइनचे मागें व तिच्या उजव्या बाजूकडे दोन्हीं पाय टेकून व चेंडू एका हातानें उडवून रॅकेटनें प्रतिपक्षाकडे मारावा.

७. सर्व्हरनें सर्व्ह करतांना—(अ) चालतां अगर धांवतां उपयोगी नाहीं. (आ) दोन्हा

पायांनीं उडी मारतां कामां नये. (इ) दोन्ही पाय बेस लाइनचे मागें ठेवले पाहिजेत.

८. सर्व्हरनें प्रथम उजव्या कोर्टांतून व नंतर डाव्यांतून याप्रमाणें लागोपाठ सर्व्ह करावें. चेंडू जाळयावरून जाऊन पलीकडील तिरप्या २१'×१३॥' च्या चौकांत (सर्व्हिस कोर्ट) पडला तरच सर्व्हिस बरोबर धरली जाईल. नंतर प्रतिपक्षानें चेंडू परत मारून खेळ सुरू होतो.

९. (अ) नियम ६, ७ व ८ मोडल्यास सर्व्हिस रद्द (फॉल्ट) समजावी. (ब) चेंडू अजीबात चुकल्यास (क) अगर जमिनीवर पडण्यापूर्वी जाळ्याशिवाय इतर कोणत्याहि वस्तूस लागल्यास ती रद्द ठरेल.

१०. एकदां सर्व्हिस रद्द ठरल्यास पुनः फक्त दुसऱ्यांदा करतां येईल. त्यानंतर मात्र सर्व्हरचा एक गुण (पॉइंट) जाऊन तो प्रतिपक्षास मिळेल.

११. प्रतिपक्षी पूर्ण तयार असल्याशिवाय सर्व्हिस करतां कामां नये. प्रतिपक्षी तयार नसल्यास चुकीची अगर बरोबर अशी कोणतीहि सर्व्हिस पुन्हां केली पाहिजे.

१२. सर्व्हिस लेट (पुन्हा करण्यास योग्य) खालील प्रसंगीं होईल:—

(अ) चेंडू जाळयास अगर जाळ्याच्या पट्ट्यास स्पर्श करून पलीकडे योग्य जागीं पडेल तर, किंवा

(आ) प्रतिपक्षी तयार नसतांना चेंडू मारला तर.

१३. पहिल्या डावाचे (गेम) शेवटीं, सर्व्हरनें रिसीव्हरचें काम पतकरून दुसऱ्या डावास सुरवात होते. या क्रमानें सामना संपेपर्यंत सर्व्हिस एकाकडून दुसऱ्याकडे बदलत जाते.

१४. सर्व्हिसनंतर एकदां खेळ सुरू झाल्यावर, पंचाचा त्या 'पॉइंट' बद्दल निकाल जाहीर होईपर्यंत खेळ सुरू राहील.

१५. सर्व्हर खालीलप्रसंगीं पॉइंट जिंकील—

(अ) सर्व्ह केलेला चेंडू प्रतिपक्षास अगर त्याच्या कपड्यास जमिनीवर पडण्यापूर्वी लागेल तर, किंवा

(आ) १७ व्या नियमाप्रमाणें प्रतिपक्षी चुकला तर.

१६. रिसीव्हर खालील प्रसंगी पॉइंट जिंकील—

(अ) सर्व्हरनें लागोपाठ दोन सर्व्हिस चुकीच्या केल्यास, किंवा

(आ) १७ नियमाप्रमाणें सर्व्हरनें चुका केल्यास.

१७. खेळणारा खालील चुका केल्यास पॉइंट हरतो. (अर्थात् तो पॉइंट प्रतिपक्षास मिळतो.)

(अ) त्याच्या कोर्टांत मारला गेलेला चेंडू दोनदां जमिनीस स्पर्श करण्यापूर्वी त्यानें जाळ्यापलीकडे कोर्टांत न मारल्यास,

(आ) त्यानें प्रतिपक्षाच्या कोर्टांत बिनचुक अगर नियम २० अ अगर क प्रमाणें न मारल्यास,

(इ) त्यानें कोर्टांतून अगर बाहेरून चेंडू जमिनीवर पडण्यापूर्वीं—व्हॉली मारून प्रतिपक्षाच्या कोर्टांत न घालविल्यास,

(उ) टोला मारतांना रॅकेटनें चेंडूस एका वेळेपेक्षां जास्त वेळां स्पर्श केल्यास,

(ऊ) खेळ चालू असतांना त्यानें जाळें, जाळ्याचा पट्टा, प्रतिपक्षाचें कोर्ट वगैरेस हातानें अगर रॅकेटनें स्पर्श केल्यास,

(ऋ) चेंडू जाळें ओलांडून आपल्या कोर्टांत येण्यापूर्वीं मारल्यास,

(ॠ) प्रतिपक्षानें मारलेला चेंडू रॅकेटशिवाय हातास अगर शरिराचे अवयवास लागल्यास व

(ऌ) रॅकेट फेंकून त्यानें चेंडू टोलावल्यास.

१८. रेघेवर पडलेला चेंडू कोर्टांत आहे असें समजावें.

१९. खेळ चालू असतांना चेंडू कोणत्याहि (जाळें व खांब वगळून) कायमच्या वस्तूस (परमनंट फिक्श्चर नियम २) योग्य कोर्टांत एकदां पडून लागल्यास व बाजूस गेल्यास ज्यानें तो मारला असेल त्याचा पॉइंट होतो. मात्र योग्य कोर्टांत पडण्यापूर्वींच तसा लागल्यास मारणारा हरेल.

२०. खालील प्रसंगीं नियमभंग होत नाहीं :—

(अ) जाळें, खांब, तार अगर दोरी यांसच लागून चेंडू योग्य कोर्टांत उतरल्यास,

(ब) सर्व्ह केलेला अगर मारलेला चेंडू प्रतिपक्षाच्या योग्य कोर्टांत उतरून, परत मारणाराच्या कोर्टांत वळल्यास, (प्रतिपक्षानें जाळ्यावर ओणवें होऊन परंतु त्यास स्पर्श न करितां चेंडू मारण्यास हरकत नाहीं.)

(क) खांबांचे बाहेरून (अर्थात् कोर्टांचेहि बाहेरून) चेंडू प्रतिपक्षाचे कोर्टांत जाळ्याची उंची लक्षांत न घेतांहि मारल्यास,

(ड) चेंडू मारल्यानंतर रॅकेट जाळ्याचे पलीकडे गेल्यास (मात्र खेळण्यापूर्वीं चेंडू आपले कोर्टांत आलेला पाहिजे.) व

(ए) मारलेला चेंडू पूर्वींच पडलेल्या दुसऱ्या चेंडूस लागल्यास.

२१. कोणत्याहि खेळाडूंस अकल्पित अडथळा झाल्यास तो पॉइंट पुन्हां लढवावा.

२२. स्कोअर :—पहिला पॉइंट सर्व्हरनें जिंकल्यास त्याचे १५ गुण होतात; दुसरा जिंकल्यास ३०, तिसरा जिंकल्यास ४० व चवथा घेतल्यास १ गेम त्याच्या पदरांत पडतो. दोघांनींहि तीन पॉइंट जिंकल्यास स्कोअरला 'ड्यूस' म्हणतात व पुढचा पॉइंट जिंकणारास 'ॲडव्हांटेज' (फायदा) मिळून त्यानें आणखी एक पॉइंट जिंकल्यास त्यास गेम (डाव) मिळतो. न जिंकल्यास पुन्हां ड्यूस होतो व ही चढाओढ डाव कोणास तरी दोन पॉइंट्स लागोपाठ मिळेपर्यंत चालू रहाते.

२३. असे सहा गेम्स प्रथम जिंकणारास एक सेट मिळतो व अशा ठरीव ५ किंवा ३ सेटपैकीं ज्यास जास्त मिळतील तो सामना जिंकतो. मात्र दोघांचेहि ५ गेम्स झाल्यास, पुढें सेट घेण्यास कोणास तरी लागोपाठ २ गेम्स जास्त

करावे लागतील; ह्याप्रमाणें शेवटीं दोन गेम्सचें अंतर रहावें लागतें.

२४. सामन्यांत १,३,५ वगैरे विषमअंकी गेम्सनंतर कोर्टें बदलण्याचा प्रघात आहे. सेट-नंतरहि विषम संख्या (गेम्सची) मोजावी व मग बदल करावा.

२५. सामन्यांत जास्तींत जास्त सेटची संख्या ५ व कमींत कमी ३ असावी.

२६. सामन्यांत पंचाचा निकाल बंधन-कारक समजावा. परंतु जेथें रेफरी (सरपंच) नेमला जाईल तेथें नियमांचा अर्थ लावण्यांत त्याचा निकाल शेवटचा समजावा.

२७. सामना एकदां सुरूं झाल्यावर तो शेवटपर्यंत लढला जाईल, परंतु ५ सेटच्या सामन्यांत तिसऱ्या सेटनंतर खेळाडूस १० मिनिटें विसावा घेतां येईल. पाऊस, अंधार वगैरे अकल्पित व्यवधानांनीं खेळ तात्पुरता अगर त्या दिवशीं कायमचा बंद करण्याचा अधिकार पंचास आहे. पंचाचा निकाल न मानणारास सामन्यांतून काढून टाकतां येईल.

डबल्स.

२८. वरील सर्व नियम डबल्स खेळासहि खालील फरकानें लागूं आहेत.

२९. कोर्टाची रुंदी ३६ फूट धरावी. म्हणजे दोन्ही साइडलाइन्स दोन्ही बाजूंस ४½ फुटानें वाढवाव्यात. या भागास लॅान्री असें म्हणतात. बाकीचीं सर्व मापें पूर्वीप्रमाणें समजावीं.

३०. एका जोडीपैकीं कोणीहि प्रथम सर्व्ह करावें. त्यानंतर प्रतिपक्षापैकीं एकानें करावें. नंतर पहिल्या जोडींतील जोडीदारानें व शेवटीं राहिलेल्या चौथ्यानें–अशा क्रमानें सर्व्हिस सुरूं ठेवावी. याप्रमाणें प्रत्येक गेम त्या सेटमध्यें खेळला जाईल. नव्या सेटमध्यें मात्र पहिल्या जोडींतील कोणीहि सर्व्हिस केल्यास चालेल व तो क्रम दुसऱ्या सेटमध्यें पाळला जाईल.

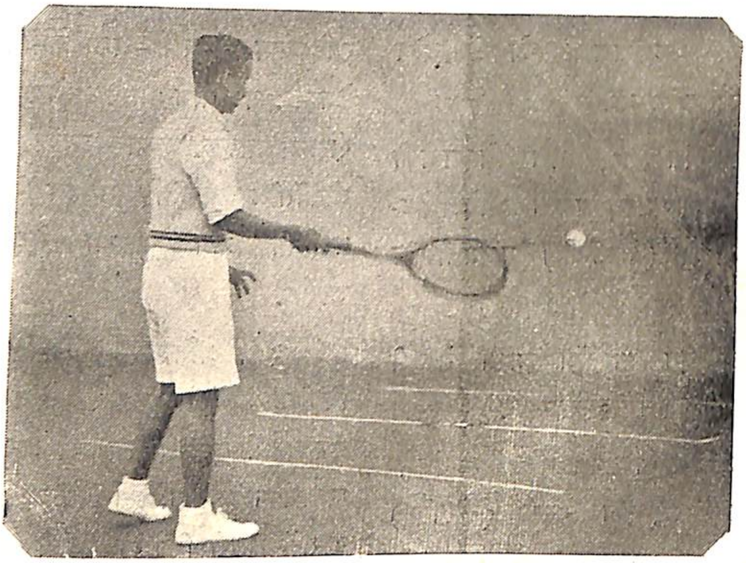
३१. प्रतिपक्षानें आपल्यापैकीं कोणी रिसीव्ह करणें तें ठरवावें. तोच मार्ग सर्व्हिस करणारानें दुसऱ्या गेममध्यें अमलांत आणावा. एकानें पहिली सर्व्हिस रिसीव्ह केल्यास, जोडी-दारानें दुसरी रिसीव्ह करावी व हा क्रम गेम पुरा होईपर्यंत चालवावा. सेटमध्यें यांत बदल करतां येणार नाहीं. दुसऱ्या सेटमध्यें अदला-बदलीस हरकत नाहीं.

३२. या क्रमांत चुकी झाल्यास ती लगेंच दुरुस्त करावी. मात्र झालेले पॉइंट जमेस धरावेत.

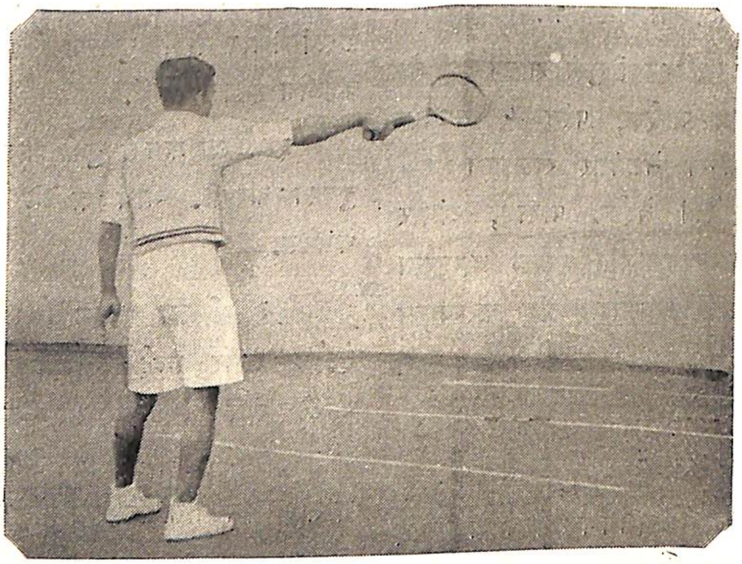
३३. नियम ९ प्रमाणें सर्व्हिस चुकीची होईल अगर सर्व्ह केलेला चेंडू सर्व्हरचे जोडीदारास लागेल तर सर्व्हरचा पॉइंट जाईल. परंतु तोच चेंड रिसीव्हरचे जोडी-दारास लागल्यास सर्व्हरला पॉइंट मिळेल.

३४. सर्व्ह केलेला चेंडू रिसीव्ह केल्या-नंतर तो जोडीदारांपैकीं कोणीहि प्रतिपक्षाकडे टोलावण्यास हरकत नाहीं.

नवशिक्यांकरितां २० फूट उंच व ३० फूट लांबीची चुन्यानें गिलावा करून साफ केलेली भिंत फारच उपयोगी असते. भिंतीपुढील ४० फुटांपर्यंतचा सर्व भाग अर्थातच कोर्टाइतका सपाट व कठीण ठेवला पाहिजे, तरच चेंडू भिंती-वर ३॥ फुटांचे रेघेवर मारल्यास प्रतिपक्षानें मार-



चित्र अंक
१११



चित्र अंक
११२

त्याप्रमाणें तो उजवी अगर डावीकडे घेऊन परत करण्याचा सराव करतां येईल. (चित्र अंक १११ व ११२). हा अभ्यासाचा प्रकार बिनखर्ची व स्वावलंबी असल्यामुळें दहा बारा वर्षांच्या मुलांनाहि खेळाची प्राथमिक तयारी करण्यास उपयोगी पडतो व शाळा–कॉलेजें व क्लबांमधून अशी एक तरी भिंत बांधणें आवश्यक आहे. भिंतीस ३०० तें ४०० रुपयांपेक्षां जास्त खर्च येत नाहीं व तिचा फायदा कसलेल्या खेळाडूंसहि आपले दोष घालविण्यास व चेंडू मारतांना योग्य त्या हालचाली अजमावून पहाण्यास पुष्कळच होतो.

चेंडू फेकण्याचें यंत्र–चि.अं. ११३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें टेनिसच्या कोर्टावर यंत्र ठेवून त्याचे सहाय्यानें चेंडू कोर्टवरील जाळ्यापलीकडे उभे असलेल्या खेळाडूंकडे कमी जास्त वेगानें फेकतां येतो; त्यामुळें जोरानें आलेला चेंडू परत मारण्याची संवय करतां येते. निरनिराळ्या



चित्र अंक ११३

[न्यूसाउथवेल्स मधील एका टेनिस शिक्षकानें टेनिस खेळण्याची संवय करण्यासाठीं एक यंत्र बनविलें आहे. चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें तें टेनिस कोर्टाचे एका बाजूस ठेवून त्यांतून समोरच्या कोर्टांत उभे असलेल्या खेळाडूकडे बॉल जोरानें फेकतां येतो. बॉल टाकण्याचें हें यंत्र म्हणजे एक मशीनगन आहे. बॉलची गति इच्छेप्रमाणें कमीअधिक करतां यावी व त्यांतून फेकलेला बॉल कोणता कोन करून येत आहे हे समोरच्या खेळणारास समजू नये अशी योजना या यंत्रांत केलेली आहे. या यंत्राच्या सहाय्यानें अतिशय जोरानें केलेली सर्व्हिस खेळण्याचा सराव करतां येतो.]

उंचीवरून देखील या यंत्रानें नेमक्या इच्छित जागीं चेंडू टाकतां येत असल्यानें या यंत्राचे मदतीनें टेनिसच्या खेळाचे निरनिराळे स्ट्रोक्स मारण्याची व जोरानें केलेली सर्व्हिस परतविण्याची संवय करतां येते.

टेनिसचें कव्हर्ड कोर्ट.

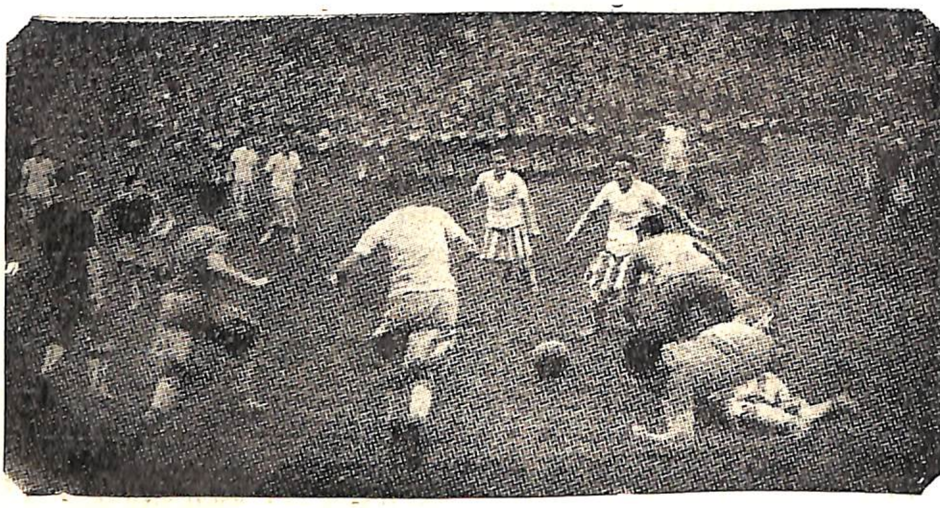
टेनिसचा खेळ उघड्या मैदानांत (कोर्टवर) खेळावयाचा असल्यानें, पाऊस पडल्यावर कोर्ट ओलें झाल्यास अथवा फार जोराचा वारा सुटल्यास अथवा सायंकाळीं लवकर अंधार झाल्यास नीट खेळतां येत नाहीं. त्यामुळें श्रीमान लोक अथवा संस्था बंद कोर्टें (covered courts) बांधतात व त्यांच्या आंतल्या बाजूस विजेच्या मोठ्या पावरच्या दिव्यांची सोय करतात. बंद कोर्टामुळें बारा महिने वाटेल तेव्हां टेनिस खेळतां येतें. बडोद्याचे श्री. प्रतापसिंह महाराज गायकवाड हे या खेळाचे शोखी असल्यानें त्यांनीं नुकतेंच अशा प्रकारचें कोर्ट रु. ४४००० खर्च करून बांधविलें आहे. गेल्या वर्षीं कव्हर्ड कोर्ट चॅपियनशिपचे सामने या कोर्टावर करण्यांत आले. या इमारतीची लांबी १२० फूट, रुंदी ६० फूट व उंची मधली ३८ फूट व बाजूची २४ फूट आहे. ह्या इमारतींत मध्यभागीं खांब वगैरे कोणतेहि अडथळे न ठेवतां लोखंडी कैच्यांच्या सहाय्यानें मैदानासारखी मोकळी जागा या इमारतींत केलेली आहे. शिवाय मोठ्या पावरच्या विजेच्या दिव्यांचीहि सोय करावी लागली आहे. त्यामुळें खर्च फार करावा लागला असल्यास आश्चर्य नाहीं. ज्यांना सर्व सोईनीं युक्त असें आच्छादित टेनिस कोर्ट पाहिजे असेल त्यांना अशा प्रकारचा पुष्कळ खर्च करावा लागेल हेंहि स्पष्ट आहे.

रग्बी.



[रग्बी संघ.]

चित्र अंक ११४



[मध्ययुगीन इंग्लंडमधील रग्बीचा खेळ.]

चित्र अंक ११५

रग्बीचा लीड-अप्-गेम.

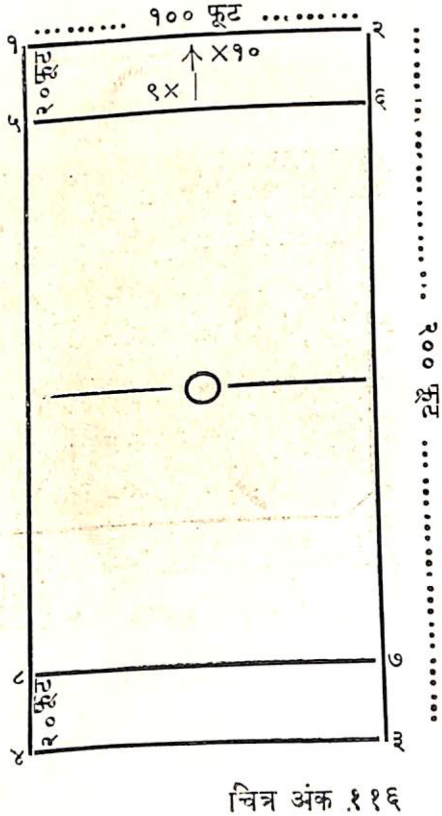
[लेखक :—रा. य. पु. लेले, B.Sc., D.P.E., Madras, बडोदें.]

टच रग्बी.

रग्बी नांवाच्या मुख्य खेळाच्या पूर्वतयारीचा हा खेळ होय. ह्या खेळांत चांगला दम, गति व कौशल्य हीं विशिष्ट तऱ्हेनें अवगत करावीं लागतात. हा खेळ खेळतां येऊं लागला म्हणजे फुटबॉल, बास्केटबॉल व रग्बी हे खेळ लवकर चांगल्या तऱ्हेनें खेळतां येतात. ह्या खेळास जागा सुमारें २०० फूट लांब व १०० फूट रुंद असावी. खेळांत दोन संघ असून दरेक संघांत ११–११ गडी असावेत. साधन म्हणून एकच चेंडू लागतो.

खेळणारे संघ मैदानाच्या मध्यरेषेच्या दोन्ही बाजूस सुरवातीस उभे राहतात. उन्हाळी पावसाळी–ओलीसुकी–जिंकल्यावर जिंकणाऱ्या संघानें खेळास सुरवात करावयाची असते. ह्या खेळांत चेंडू बगलेंत मारून अगर हातांत घेऊन दवडलें तरी चालतें. चेंडू मर्यादेच्या बाहेर गेला तर विरुद्ध पक्षास तो दिला जातो.

मैदानाच्या लांबीच्या मर्यादेबाहेर चेंडू गेल्यास विरुद्ध पक्षाच्या गड्यानें तो मर्यादेबाहेरून हातानें वाटेल त्या दिशेस टाकावयाचा असतो; परंतु रुंदीच्या मर्यादेबाहेर गेला तर मात्र विरुद्ध पक्षानें पायानें किक मारावयाची असते. परंतु अशा वेळीं म्हणजे हातानें मर्यादेबाहेरून चेंडू फेकीत असतांना अगर मर्यादेबाहेरून चेंडूस किक मारीत असतांना विरुद्ध पक्षांतील गड्यांनीं जर त्यास अगर त्याचे जवळ असलेल्या चेंडूस स्पर्श केला तर स्पर्श करणाऱ्या संघास तो चेंडू मिळतो व ज्या ठिकाणीं स्पर्श केला असेल त्या ठिकाणाहून त्यास तो फेकतां येतो अगर किक मारतां येते. म्हणून ह्या खेळास 'शिव चेंडू' (touch rugby) असें नांव देण्यांत आले आहे. खेळतांना एक मुख्य नियम असा कीं चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें खेळण्याच्या मैदानाच्या शेवटीं दोन्ही बाजूंस १००×२० फुटांचे एक एक अंगण असतें (चि.अं. ११६ पहा). ह्या अंगणांत खेळतांना चेंडू पुढें असलेल्या



चित्र अंक ११६

स्वपक्षीय गड्यास देतां येत नाहीं. उदाहरण म्हणून आकृतीमध्यें ९ व १० चे आकड्या-जवळील चेंडू बाणाच्या दिशेकडे (१, २ च्या रुंदीच्या रेषेकडे गोल करण्यासाठीं चेंडू घेऊन जात आहेत.) नेणारे गडी १, २ व ५, ६ यांमधील भागांत असतील तर ९ चे आकड्या-जवळ असलेला गडी १० चे आकड्याजवळ असलेल्या गड्यास बॉल देऊं शकत नाहीं. कारण तो गडी गोलच्या बाजूस पुढें आहे. पण १० चे आकड्याजवळील गडी मागें असलेल्या ९ आकड्याजवळील गड्यास चेंडू देऊं शकतो.



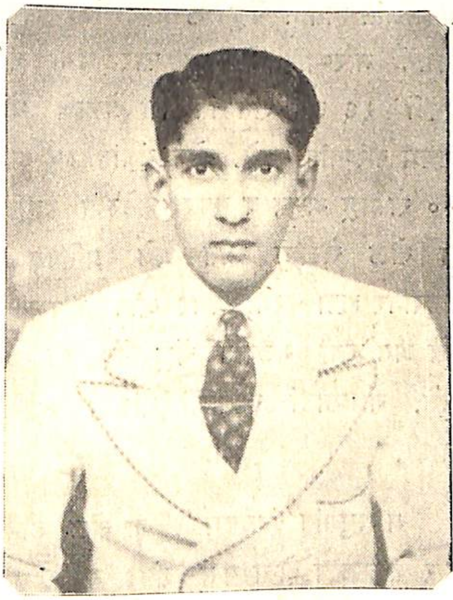
[स्क्रम.]

(५) रग्बी फुटबॉल.

[भाषांतरकार :—रा. नीळकंठ गणेश गोखले, B.A., LL.B.; D.Sc., बडोदें.]

खेळाचा इतिहास.

रोमन साम्राज्याचेवेळीं हारपेस्टम नांवाचा एक खेळ खेळण्यांत येत असे. हारपेस्टम यांचा ग्रीक भाषेंतील धात्वर्थ (root meaning) पकडून ठेवणें असा आहे. हा अर्थ बराच महत्वाचा आहे, कारण ह्या खेळाचें पुढें रूपांतर होऊन रग्बी खेळ झाला. या खेळांत मुख्यत्वें दुसऱ्यास पकडून ठेवणें अगर स्वतः पकडून ठेवलें जाणें हेंच मुख्य तत्व असतें. हारपेस्टम खेळांत देखील चेंडू विरुद्ध पक्षाचे गोल मधून नेणें हें मुख्य तत्व होतें. ब्रिटन जेव्हा रोमन साम्राज्याच्या अंकित झालें त्यावेळीं चेस्टर



लेखक :–मि. अँगेलो मोझेज, M.A., F.R., A.C., B.P.E., बडोदें.

व डर्बी येथें रगर (Rugger) नांवाचा खेळ खेळत असत. ह्या खेळासंबंधी अशी एक गोष्ट सांगतात कीं रोमन लोकांवर मिळविलेल्या जयाची आठवण म्हणून डर्बी येथें प्रतिवर्षी सेंट-पीटर्स व ऑलसेंट्स या खेडेगावांतील लोकांमध्यें श्रोव्ह नांवाच्या विशिष्ट मंगळवारीं ह्या खेळाचा सामना होत असे. हा मंगळवार पवित्र मानीत असत. एक विशिष्ट तऱ्हेचा चेंडू मुख्य बाजारांत फेकला जात असे व तेथून या खेळाची सुरुवात होई. यावेळीं एक एका बाजूस १००० खेळाडू भाग घेत असत. नियमबद्ध असलेला हल्लीचा रग्बी खेळ कोणीकडे व त्यावेळचे खेळाचे रूपानें होणारे लहानसें युद्ध कोणीकडे! यांत शेंकडो लोक घायाळ होत असत. अशा तऱ्हेचा खेळ सुमारें एकोणिसाव्या शतकाच्या मध्या-पर्यंत चालू होता.

ह्या खेळाचा दुसरा इतिहास जास्त रोमांचकारी आहे. चेस्टर गांवांत एका डॅनिश कैद्याचें डोकें उडविण्यांत आलें व त्या गांवचे लोक आनंदानें बेहोश होऊन त्या कैद्याचें डोकें हाच चेंडू समजून रगर नांवाचा खेळ खेळूं लागले! लोकांस हा खेळ फार आवडला व प्रतिवर्षी या खेळाचे चुरशीचे सामने होऊं लागले. परंतु दरवर्षी नव्या नव्या कैद्याचें डोकें मिळणें शक्य नसल्यानें एका चांभारा-पासून ३ शिलिंग ४ पेन्स देऊन चामड्याचा एक चेंडू घेऊन हा खेळ खेळण्यांत येऊं

लागला. ही क्षुल्लक दिसणारी किंमत त्या-वेळेच्या मानानें कांहीं कमी नव्हती. पण पुढें हा खेळ सन १५५० च्या सुमारास बंद झाला. खेळ बंद होण्याचें नक्की कारण समजत नाहीं; पण ह्या खेळांत होणारी माणसांची निष्कारण हानी हेंच कारण असावें.

अशी परिस्थिति होती तरी इंग्लंडमध्यें मध्ययुगीन काळांत हा खेळ भरभराटींत होता. त्यावेळचा हा रग्बीचा खेळ म्हणजे अलीकडे ऑल-इन्-रेस्लिंग (All-in-wrestling) चा जो प्रकार आहे, त्या प्रकारच्या मारामारीच्या स्वरूपाचा होता. मध्ययुगीन काळीं इंग्लंडमध्यें खेळल्या जाणाऱ्या रग्बीचे हल्लीच्या रग्बीशीं एवढेंच साम्य आहे कीं, खेळ चेंडूनेंच खेळला जात असे व त्यांत देखील चेंडू विरुद्ध पक्षाच्या गोल मधूनच न्यावयाचा असे. प्रत्येक संघांत २८ गडी असत; त्यांपैकीं १९ अघाडीस असत, ५ गडी मैदानाच्या अर्ध्यावरून बचाव करीत व त्यांचे मागें थोडथोड्या अंतरावर ४ व ३ असे गडी बचावासाठीं असत. अठ्ठा-विसावा गडी 'विजय चिन्ह' म्हणून एक पताका हातांत घेऊन ऐटीनें आपल्या संघाच्या उत्साह-वर्धनासाठीं खेळ चालू असतांना हिंडत असे. खेळास एक पंच म्हणून अधिकारी असे, पण खेळाडू क्वचित्‌च त्याच्या निकालास दाद देत. पंचाशिवाय दुसरे अधिकारी पण असत व त्यांचें काम म्हणजे जास्त इजा होण्याचा संभव दिसला तर मध्यें पडून खेळाडूंची झुंझ सोडविण्याचें असे. जखमी झालेल्या खेळाडूस चारपाईवरून शुश्रुषेसाठीं नेण्याचें काम पण ह्या अधिकाऱ्यांकडेच असे. मध्यंतरीं विश्रांति घेतल्याशिवाय सतत ५० मिनिटें खेळ चालू राही. एखाद्या संघानें विरुद्ध पक्षावर गोल केल्यास ताबडतोब रणशिंगें वाजत व तोफांचे आवाज होत असत.

शहरांतील व खेडेगांवांतील खेळाडूंचें सामर्थ्य अजमविण्यासाठीं हळूहळू ह्या खेळाचें रूप बदलत चाललें; तरी खेळाचे मैदानास सीमा नव्हतीच. गोल म्हणून दोन झाडें अगर घराचे दरवाजे ह्यांचाहि उपयोग केला जात असे. इंग्लंड व स्कॉटलन्ड मधील खेड्याखेड्यांतील होणाऱ्या त्यावेळच्या सामन्यांचे लेखी दाखले (रेकार्ड) अद्याप आपणास पहाण्यास मिळतात. विवाहित पुरुष व अविवाहित पुरुष यांचे मध्यें असे सामने होत असत. क्वचित् प्रसंगीं विवाहित व अविवाहित स्त्रियांमध्येंहि सामने होत असत.

या खेळास पुढें **हर्लिंग** (Hurling) अथवा **'हर्लिंग टू गोल्स'** असें नांव पडलें. या खेळांत हातानें चेंडू उचलून नेत असत; लाथेनें मारण्याचा प्रघात फार कमी असे. शेवटीं १६ व्या शतकांत ह्या खेळाचे थोडे नियम करण्यांत आले. दरेक संघांत १५ अगर २० खेळाडू असत व मुकरर केलेल्या हद्दींतच हा खेळ खेळला जात असे. प्रतिपक्षाच्या गड्यावर हल्ला करणें, अगर आपल्या पक्षांतील पुढें असलेल्या गड्यास चेंडू देण्याची बंदी असे. गोलसाठीं खांबाची योजना करण्यांत आली.

मध्ययुगांत इंग्लंडमध्यें हा खेळ लोकांत फार बोकाळला होता यांत शंका नाहीं. परंतु ह्यामुळें युद्धकलेच्या दृष्टीनें आवश्यक अशा तिरंदाजीकडे लोकांचें दुर्लक्ष होऊं लागलें.

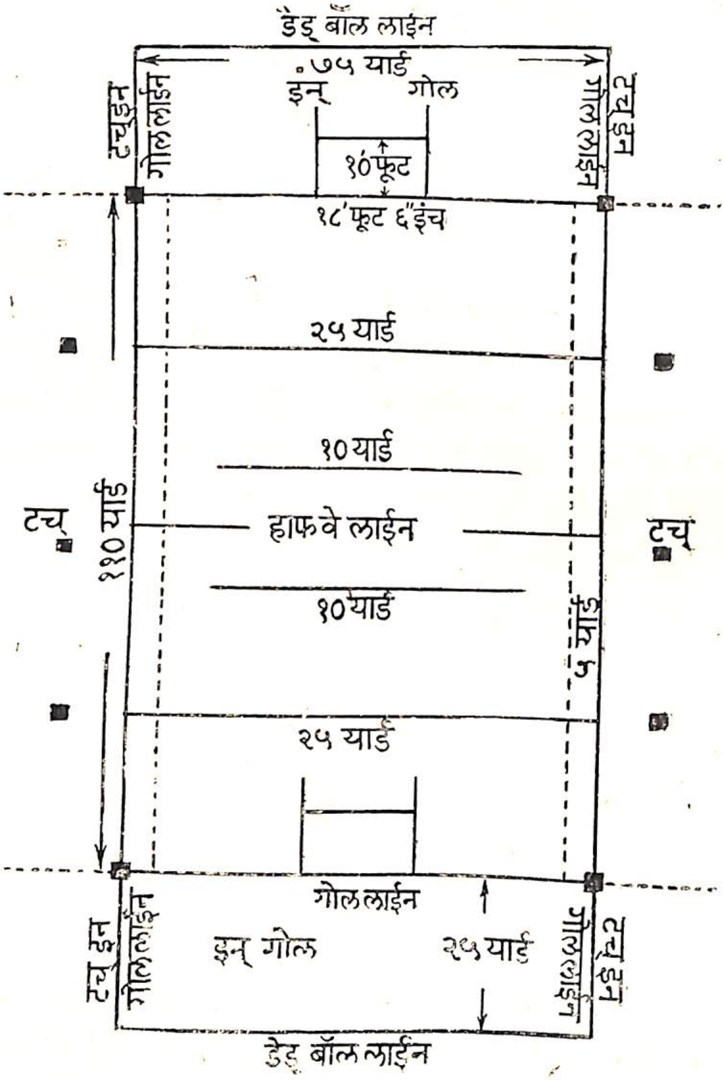
इंग्लंडचा राजा दुसरा एडवर्ड यानें या खेळास पायबंद घालण्याचा यत्न केला. तिसऱ्या एडवर्डनें या खेळास प्रतिबंधक असा कायदा पार्लमेंटकडून पास करून घेतला. इंग्लंडवर त्यावेळेस युद्धाचे प्रसंग फार येत असत. त्यामुळें तिरंदाजी हा निव्वळ खेळ म्हणून नव्हे तर युद्धकार्यांतील महत्वाचा उपयोगी भाग म्हणून समजला जात असे. त्यामुळें या खेळास पायबंद घालण्यांत आला व खेड्याखेड्यांत होणारे सामने बंद झाले.

ह्या खेळासंबंधानें अशीहि एक गोष्ट सांगतात कीं सन १८२३ मध्यें रग्बी नांवाच्या शाळेंतील वुइल्यम वेब एलिस नांवाचा एक मुलगा फुटबॉल घेऊन धांवत सुटला व त्यावरून हा खेळ निघाला. कित्येक ऐतिहासिक हकीगती ज्याप्रमाणें खोट्या असतात त्यातलाच हाहि प्रकार आहे. कारण रग्बीशीं साम्य असलेले खेळ पूर्वी कसे खेळले जात असत हें आपण वर सांगितलें आहे. केंब्रिज युनिव्हर्सिटीमध्यें ह्या खेळाचा प्रवेश सन १८३९ मध्यें झाला. आलबर्ट पेल (Albert pell) यांनीं तेथें ह्या खेळाची सुरुवात केली.

पुढें सन १८६२ मध्यें या खेळाचा पहिला क्लब 'ओल्ड ब्लॅकहीथ' नांवाचा स्थापन झाला. नंतर सन १८६३ मध्यें 'रिचमन्ड' नांवाचा क्लब स्थापन झाला. इंग्लंड व स्कॉटलंड ह्यांमध्यें पहिला आंतर राष्ट्रीय सामना म्हणून एडिंबरो येथें ता. २७ मार्च १८७१ मध्यें खेळण्यांत आला. इंग्लिश रग्बी युनियनची स्थापना १८७१ मध्यें, स्कॉटिश रग्बी युनियनची स्थापना १८७३ मध्यें, आयरिश रग्बी युनियनची १८७९ मध्यें व वेल्स रग्बी युनियनची १८८० मध्यें; अशा संस्था भराभर स्थापन झाल्या. सन १८७५–७६ मध्यें या खेळांतील खेळाडूंची प्रत्येक बाजूची संख्या १५ नक्की करण्यांत आली. आणि १८८५–८६ च्या सुमारास पंचांना शिट्या देण्यांत आल्या. पुढें थोड्याच वेळांत रग्बी फुटबॉलच्या खेळाचें मूळचें विस्कळीत धक्काबुक्कीचें स्वरूप जाऊन खेळास नियमबद्धता आली. जगांतील बहुतेक सुधारलेल्या देशांतून हा खेळ हल्लीं सरेरास खेळला जात आहे. ह्या खेळांत हातांचा व पायांचा उपयोग करावयाचा असतो. खेळास नियमबद्धता आली असली तरी ह्या खेळाचे नियम एकंदरींत क्लिष्टच आहेत.

खेळांतील संघ :—दोन्ही संघांत प्रत्येकीं १५ गडी असतात. एकंदर खेळ ८५ मिनिटांचा असतो. सुरवातीपासून ४० मिनिटें झालीं कीं अर्धा खेळ झाला असें समजतात व मध्यंतरीं संघांस जागा बदलण्यासाठीं वगैरे ५ मिनिटांची विश्रांति असते व पुढें ४० मिनिटें खेळ होतो. संघातील १५ गडी खेळ चालू असतांना खालीलप्रमाणें खेळत असतात. ८ गडी फॉरवर्ड म्हणून म्हणजे चेंडू मैदानाच्या कोणत्याहि भागांत जाईल त्याप्रमाणें सर्व मैदानभर खेळत असतात. बाकीच्या सातापैकीं २ गडी त्यांच्या बाजूच्या बरोबर मध्यावर दोहोंबाजूस दोन असे असतात व त्यास स्क्रम हॉफ व आऊटसाईड हॉफ् असें म्हणतात. त्यानंतर त्यांच्या मागें त्यांच्या बाजूच्या चौथ्या भागावर ४ गडी सारख्या अंतरानें उभे असतात. त्यांस राइट् विंग, राइट् सेंटर, लेफ्ट् विंग व लेफ्टसेंटर अशीं नांवें असतात व त्या सर्वांच्या मागे बरोबर मध्यावर १ गडी असतो त्यास फुलबॅक असें म्हणतात.

रग्बीचें क्रीडांगण.



चित्र अंक ११७

खेळाचें मैदानः—खेळाचें मैदान लांबीला ११० यार्ड्स व रुंदीला ७५ यार्ड्स ह्यापेक्षां जास्त मोठें नसावें दोन्ही गोलकडील बाजूस गोल लाइन्स व लांबीच्या दोन्ही बाजूंस टच लाइन्स असें म्हणतात. गोल लाइन्सच्या मध्या-वर दोन्ही बाजूंस २ गोल असतात. गोलमधील अंतर १८ फूट ६ इंच इतकें असतें. गोलचे दोन उभे खांब ११ फुटांपेक्षां कमी उंचीचे नसावेत व त्यावर ठेवण्याचा आडवा खांब जमिनीपासून १० फुटांवर असावा. (चित्र अंक ११७).

रग्बी चेंडू :—चेंडू अंडाकृति असतो. चेंडूची लांबी ११–११$\frac{१}{४}$ इंच असते. लांबीचा परीघ ३०–३१ इंच असतो. रुंदीचा परीघ २५$\frac{१}{२}$–२६ इंच असतो व चेंडूचें वजन १३–१४$\frac{१}{२}$ औंस इतकें असतें.

खेळाच्या मैदानाचें वर्णन.

डेडबॉल लाइन्स :—दोन्ही गोल लाइन्सच्या पलीकडे व गोल लाइन्सला समांतर अशा २५ यार्डांवर दोन रेषा असतात. चेंडूनें अगर चेंडूसह धावणाऱ्या खेळाडूनें जर ह्या रेषांस स्पर्श केला किंवा तो चेंडू अगर तो खेळाडू जर त्या रेषा ओलांडून गेला तर तो चेंडू डेडबॉल किंवा 'मृतचेंडू' झाला असें समजावें.

इनगोल :—गोल लाइन्सच्या बाहेर दोन्ही बाजूंस दोन लंबचौकोन असतात. ह्या चौको-नांच्या लांबीच्या रेषा म्हणजे गोल लाइन्स व डेडबॉल लाइन्स ह्या होत व रुंदीच्या रेषा म्हणजे वाढविलेल्या टचलाइन्स होत. दोन्ही बाजूंस डेडबॉल लाइनपर्यंत वाढविलेले असे हे दोन चौकोन असतात.

टच :—हे लांबीच्या टच लाईनच्या बाहेरचे दोन्हीकडील दोन भाग होत. ह्या भागांची लांबी म्हणजे दोन गोल लाइन्समधील अंतर होय. ह्या भागांची रुंदी नक्की केलेली नसते.

टच इनगोल :—इनगोल भागांच्या दोन्ही बाजूस दोन असे एकंदर हे चार भाग असतात. इन गोलची रुंदीची रेषा एका बाजूस व गोल लाइन वाढविलेली तुटक रेषा दुसऱ्या बाजूस अशा दोनच बाजू असलेले चारी कोपऱ्यांत चार भाग असतात.

रग्बी खेळांतील कांहीं विशिष्ट शब्दांच्या व्याख्या.

ड्रॉप किक (Drop kick) :—हातानें चेंडू जमिनीवर आपटून तो वर उसळल्यावर पायानें जी किक मारतात तीस ड्रॉप किक असें म्हणतात.

प्लेस किक (Place kick) :—चेंडू जमिनीवर ठेऊन नंतर जी पायानें किक् मार-तात तीस प्लेस किक असें म्हणतात.

पंट (Punt) :—हातांतून चेंडू पडत असतांना जमिनीस त्याचा स्पर्श होण्यापूर्वी जी पायानें किक मारतात तीस पंट असें म्हणतात.

टॅकल :—हातांत असलेल्या चेंडूसह गड्यास जेव्हां विरुद्ध पक्षांतील एक किंवा अनेक गडी अशा रीतीनें धरून ठेवतात कीं त्यामुळें त्या गड्यास चेंडू ढकलून अगर अन्य तऱ्हेनें आपले बाजूचे गड्यास तो देतां येत नाहीं; अशा वेळीं त्या खेळाडूस टॅकल केला असें म्हणतात.

स्क्रमेज :—दोन्ही संघांतील गडी चेंडू घेण्याकरतां जेव्हां एकत्र होऊन झुंजतात त्या स्थितीस स्क्रमेज असें म्हणतात. दोन्ही संघांतील फॉरवर्ड गडी हातांत हात घालून एक साखळी तयार करतात व डोकीं खालीं घालून विरुद्ध पक्षाच्या फॉरवर्ड गड्यांना अशा तऱ्हेनें जोरानें रेटतात कीं त्यामुळें चेंडू त्यांना एक तर पुढें ढकलतां येतो अगर पायानें आऊट साइड्सला मागें देता येतो. चेंडू निकट करून पुढें ढकलणें अगर तें शक्य नसल्यास चेंडू आऊट साइड्सला मागें देणें हेंच स्क्रमचें मुख्य तत्व होय.

ट्राय :—ह्या खेळण्यानें त्या संघाला तीन पॉईंट्स (मार्क) मिळतात. फॉरवर्ड मधील खेळाडू जेव्हां विरुद्ध पक्षाच्या इनगोल मध्यें असलेल्या चेंडूस हातानें स्पर्श करतो तेव्हां त्यास तीन मार्क मिळतात.

गोल :—ट्रायचा प्रयत्न होत असतांना जर प्लेस किक मिळून गोल झाला तर ट्रायच्या तीन मार्कांशिवाय दोन मार्क अधिक मिळतात. ड्रापकिकनें जर गोल झाला तर ४ मार्क मिळतात, परंतु पिनल्टी किंवा फ्री किकनें गोल झाला तर मात्र तीनच मार्क मिळतात. गोल होण्यासाठीं चेंडू गोलच्या आडव्या खांबाच्या वरून गेला पाहिजे. चेंडू अशा तऱ्हेनें जात असतां त्या चेंडूचा गोलच्या कोणत्याहि खांबास स्पर्श झाला तरी चालतो.

टच-डाऊन :—बचाव करणारा गडी जेव्हां आपल्या स्वतःच्या इनगोलमध्यें चेंडू ग्राऊंड करूं (जमीनीवर दाबून ठेऊं) शकतो तेव्हां त्यास टच-डाऊन असें म्हणतात.

नॉक-ऑन :—विरुद्ध पक्षाच्या खेळाडू-च्या हातास चेंडूचा स्पर्श होऊन जेव्हां तो चेंडू इनगोलच्या दिशेनें जातो तेव्हां त्यास नॉक-ऑन असें म्हणतात.

थ्रो फॉरवर्ड :—खेळणारा जेव्हां चेंडू विरुद्ध पक्षाच्या इन गोलच्या दिशेस फेंकतो तेव्हां त्यास फॉरवर्ड थ्रो म्हणतात.

फेअर कॅच :—खेळाडूनें किक मारली असतांना किंवा नॉक-ऑन किंवा फॉरवर्ड थ्रो केला असतांना चेंडू जर विरुद्ध पक्षाच्या गड्यानें झेलला तर त्यास फेअर कॅच असें म्हणतात; आणि हा फेअर कॅच झाला आहे हें दर्शविण्याकरितां ज्यानें तो चेंडू झेलला तो खेळाडू आपल्या टाचेनें त्या जागेवर गोल खूण करतो.

किक अथवा फ्री-किक :—फेअर कॅच झाला असतांना जी किक मारावयास मिळते तीस किक किंवा फ्री-किक असें म्हणतात.

किक-ऑफ :—मैदानाच्या मध्यातून जी प्लेस किक मारतात तिला किक-ऑफ असें म्हणतात. अशी किक मारतांना विरुद्ध पक्षाचे गडी त्या जागेपासून १० यार्ड अंतराच्या पलीकडे असावे लागतात व किक मारीपर्यंत त्या किक मारणारावर त्यांस हल्ला करतां येत नाहीं. जर विरुद्ध पक्षाकडून अशा तऱ्हेची चूक झाली तर त्या गड्यास पुन्हां किक मारण्यास संधि मिळते. किक मारल्यावर चेंडू जर 'टच' ह्या भागांत पडला तर विरुद्ध पक्षाचे गड्यास ती किक ग्राह्य धरतां येते आणि त्यास चेंडूस परत किक मारतां येते अगर मैदानाच्या मध्या-वर स्क्रम करण्याची संधि मिळते.

ड्रॉप – आऊट :—किक मारणाराच्या गोल लाइनपासून २५ यार्डांच्या आंतून जी ड्रॉप–किक मारतात तीस ड्रॉप–आऊट असें म्हणतात. ह्या २५ यार्डांच्या आंत विरुद्ध पक्षाकडून हल्ला होऊं शकत नाहीं; हल्ला झाल्यास ड्रॉप–आऊट पुन्हां दिला जातो. अशा वेळीं चेंडू जर 'टच' ह्या भागांत गेला तर विरुद्ध पक्षास किक करतां येते आणि त्यास चेंडू आऊट करतां येतो किंवा २५ यार्डांवर असलेल्या रेषेच्या मध्यावर स्क्रम करण्याची संधि मिळते.

ड्राप–किकिंग :—खेळांत ह्या किकचा चांगला उपयोग होतो व दिसण्यांतहि किक मजेदार दिसते. क्रिकेट अगर टेनिसमध्यें ज्यास आपण हॉफव्हॉली म्हणतो तशाच तऱ्हेची ही किक असते. चेंडू जमिनीवर पडून उसळतो न उसळतो तोंच ही किक मारावयाची असते. स्थीर अवधान राखून जर किक मारली तर चेंडूच्या बरोबर मध्यावर परिणामकारक किक लागते.

किक–ऑफ व ड्राप–आऊटच्या वेळेस चेंडूचा अनुक्रमें १० व २५ यार्ड लाइनीस स्पर्श झालाच पाहिजे. तसें न झाल्यास विरुद्ध बाजूस पुन्हां किकची संधि देण्यांत येते अगर मैदानाच्या मध्यभागीं अथवा २५ यार्ड लाइनच्या मध्यभागीं स्क्रमची संधि मिळते.

खेळाडूनें स्क्रमेजमध्यें विरुद्ध बाजूकडून प्रवेश केल्यास अगर चेंडूस किक लागून चेंडू खेळाडूचे मागें गेला अगर त्याच्या बाजूचाच दुसरा गडी चेंडू घेऊन त्याच्या मागच्या बाजूस खेळत असला तर तो पुढें असलेला गडी अगर स्क्रमेजमध्यें विरुद्ध बाजूकडून प्रवेश करणारा गडी 'ऑफ साईड' समजला जातो. खेळाडू ऑफ साईड होण्याची परिस्थिति विरुद्ध पक्षाच्या इन गोलमध्यें विशेषतः होते, स्वतःच्या इन गोलमध्यें साधारणपणें होऊं शकत नाहीं. तथापि ज्या वेळेस त्याच्या बाजूचा एखादा गडी त्याच्या गोल लाईनच्या मागून फ्री किक मारतो त्या वेळेस मात्र त्याचे बाजूकडील सर्व गडी किक मारीत असतांना चेंडूच्या लाईनच्या मागेंच असले पाहिजेत.

खेळाची सविस्तर चर्चा.

रग्बी खेळांत इतर खेळांप्रमाणें फुटवर्कचेंच महत्व अधिक असतें. ह्या फुटवर्कमध्यें किक मारणें, चेंडू पायानें ढकलीत नेणें, तसेंच टाचेनें अगर चवड्यानें चेंडू बाजूस अगर मागें मारणें ह्या सर्वांचा समावेश होतो. फॉरवर्ड खेळाडूंना टाचेनें अगर चवड्यानें चेंडू मागें अगर बाजूला मारण्याची कला खास अवगत असावी लागते. किक मारणें व पायानें चेंडू ढकलीत नेणें हें तर सर्व खेळाडूंस अवगत असावें लागतें.

ह्या खेळांत फॉरवर्ड खेळाडूंना स्क्रम करण्याचें व चेंडू एकमेकांकडे (passing) देण्याचें खास शिक्षण पाहिजे. विशेषतः स्क्रम तयार करण्यांत सारख्या उंचीचे व सारख्या रुंदीचे असे गडी निवडावे लागतात. हे गडी सारख्या उंचीचे असले तरच स्क्रम उत्तम तऱ्हेनें तयार करतां येतो. फॉरवर्ड गड्यांवरच खेळ मुख्यत्वें अवलंबून असल्यानें स्क्रम तयार करण्याचें शिक्षण झाल्यावर त्यांना चेंडू झेलणें, ढकलीत नेणें, किक करणें अशा निरनिराळ्या कसबांची पूर्ण माहिती द्यावी व त्यांस हीं कसबें चांगल्या तऱ्हेनें अवगत होण्यासाठीं चांगली प्रॅक्टीस द्यावी.

पंटिंग :—किक मारण्याची सोपी व परिणामकारक पद्धत म्हणजे पंटिंगची होय. चेंडू हातांतून खालीं सोडल्यावर पाय योग्य उंचीवर आणून किक मारावयाची असते. चेंडूच्या मध्यभागीं किक लागली तरच ती उत्तम किक होय. किक चेंडूच्या बाजूला लागली तर चेंडू सरळ न जातां डावीकडे अगर उजवीकडे वेडावाकडा असा जातो. किक मारतांना नजर बरोबर चेंडूवर असावी. दोन्ही पायांनीं किक मारण्याची संवय ठेवावी म्हणजे चेंडू चांगल्या रीतीनें परतवितां येतो. उजव्या पायानेंच अगर डाव्या पायानेंच किक मारण्याची संवय झाली तर चेंडू विरुद्ध बाजूस असल्यास किक चांगली मारतां येत नाहीं (चित्र अंक ११८).



[पंटिंग–यावेळेस चेंडूवर नजर सारखी ठेवावी लागते.] चि.अं. ११८



[ड्रापकिक - यावेळेस चेंडूवर दृष्टी रोखून ठेवावी लागते.] चि.अं. ११९

ड्रॉप किकिंग :—खेळांत ह्या किकचा चांगला उपयोग होतो व दिसण्यांतहि ही किक मजेची दिसते. क्रिकेट अगर टेनिसमध्यें ज्यास आपण हॉफ व्हॉली (Half volley) म्हणतो तशाच तऱ्हेची ही किक असते. चेंडू जमिनीवर पडून उसळतो न उसळतो तोंच ही किक मारावयाची असते. नीट अवसान राखून जर किक मारली तरच चेंडूच्या बरोबर मध्यावर किक लागते. ह्याच कारणाकरतां गोलजवळ जेव्हां झुंज (Melee) होते त्या वेळेस जर ड्राप किक मिळाली तर गोल हटकून होतो. ह्या वेळेस नजर मात्र चेंडूवर खिळून राहिली पाहिजे (चित्र अंक ११९).

प्लेस किकिंग :— ही किक मारण्याचा प्रसंग दोनदां येतो. गोल झाला असतांना किंवा अर्ध्या वेळानंतर पुन्हां खेळास सुरुवात होते त्यावेळेस मध्य रेषेवरून ही किक मारतात. तसेंच 'ट्राय' किंवा 'पिनल्टी' म्हणून जेव्हां किक मारण्याची संधि मिळते त्यावेळेसहि ही किक मारतात. किक मारणाऱ्या गड्याशिवाय इतर गड्यानें चेंडू किक मारण्यासाठीं नीट ठेवावयाचा असतो. खेळणारा गडी स्थीर होऊन टांचेनें केलेल्या खुणेवर बरोबर चेंडू ठेवतो व नंतर किक मारणारानें धांवत येऊन किक मारावयाची असते (चित्र अंक १२०).

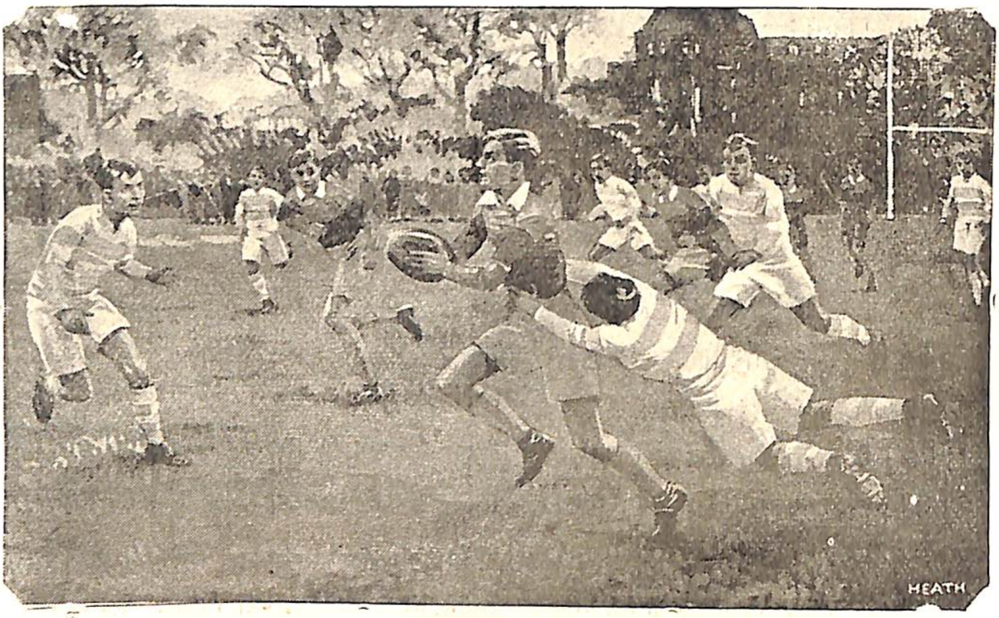


[प्लेस किक—चित्रांतील उजव्या पायाची स्थिति नीट लक्षांत घेतली पाहिजे. ज्या दिशेस चेंडू मारला आहे त्या बाजूसच पायाचें टोंक असलें पाहिजे.] चित्र अंक १२०

ड्रिब्लिंग :— हळूहळू विरुद्ध पक्षाच्या हद्दींत चेंडू ढकलीत नेण्याची कला 'फॉरवर्ड' खेळाडूंना अत्यंत उपयोगी असते. परंतु ह्या चेंडूचा आकार अंडाकृति असल्यानें चेंडू पाहिजे त्या दिशेस नेमका नेण्यास बराच अवघड असतो. पायाच्या आंगठ्याकडील भागानें चेंडू ढकलीत न्यावयाचा असतो; परंतु चेंडू सरळ रेषेंत जात नसल्यास पायाच्या बाजूनें तो सरळ करून पुढें ढकलण्याचा असतो. ड्रिब्लिंगला कोणत्याहि प्रकारची घाई होऊं देऊं नये. चेंडू पूर्णपणें आपल्या ताब्यांत राहील अशाच रीतीनें तो ढकलीत न्यावा. ड्रिब्लिंगमध्यें घाई झाली तर चेंडू आपल्या ताब्यांत रहात नाहीं व तो विरुद्ध पक्षाचे तावडींत जाण्याचा बराच संभव असतो. अशा वेळेस मध्येंच किक मारणें असेल ती सुद्धां फार जोरानें मारूं नये. किक फार जोरानें मारली तर चेंडू सहजरीत्या विरुद्ध पक्षाचे गड्यांचे हातीं जाईल व त्यांस तो चेंडू तुमचे डोक्यावरून परत तुमच्या हद्दींत आणतां येईल(चि.अं.१२१).



[ड्रिब्लिंग] चित्र अंक १२१



[टॅक्लींग.] चित्र अंक १२२

टॅक्लींग :—टॅक्लींगकरतां गड्याचे अंगावर तुटून पडावयाचें असतें. विरुद्ध पक्षाच्या गड्यावर झडप घालून त्याचे कमरेस विळखा घालावा अगर गुडघ्यावर धरून त्यास दाबून टेवावें. कुस्तीमध्यें जसें पटांत शिरून प्रतिपक्षास खालीं पाडतां येतें तसेंच येथेंहि करतां येतें. प्रतिपक्षास मागून, पुढून अगर बाजूंनीं अशा चारी बाजूंनीं पकडतां येतें. समोरून त्यास पाडावयाचें असेल तर समोरून जोरानें मुसंडी मारून अगर धक्का देऊन तुमचे विरुद्ध बाजूस त्यास पाडावयाचें असतें. पाठीमागून पकड फार सुलभतेनें होऊं शकते, कारण कमरेस विळखा घालून त्यास पायानें सहज पाडतां येतें. कमर पकडतांना त्याचे हातहि आंत पकडले जातील असा विळखा घालावा म्हणजे त्यास हातांनीं चेंडू आपल्या गड्याकडे



[उत्तम रीतीनें टॅकल करण्याची रीत—समोरच्या गड्याचे दोन्ही पायांस मिठी मारून तो ज्या बाजूस पडण्याचा संभव असतो त्याचे उलट बाजूस आपलें डोकें टेवावें.]

चित्र अंक १२३



चित्र अंक
१२४

[हॅन्डिंग ऑफ-(पहिली स्थिति)-चेंडू घेऊन जाणाराची नजर त्यास टॅकल करण्यास येणाऱ्या गड्यावर रोंखलेली आहे. टॅकल करणारास हॅन्ड–ऑफ करण्यासाठीं (ढकलून देण्यासाठीं) त्यानें आपल्या डाव्या हाताची मूठ वळली नसून बोटें मोकळीं ठेवलीं आहेत.]

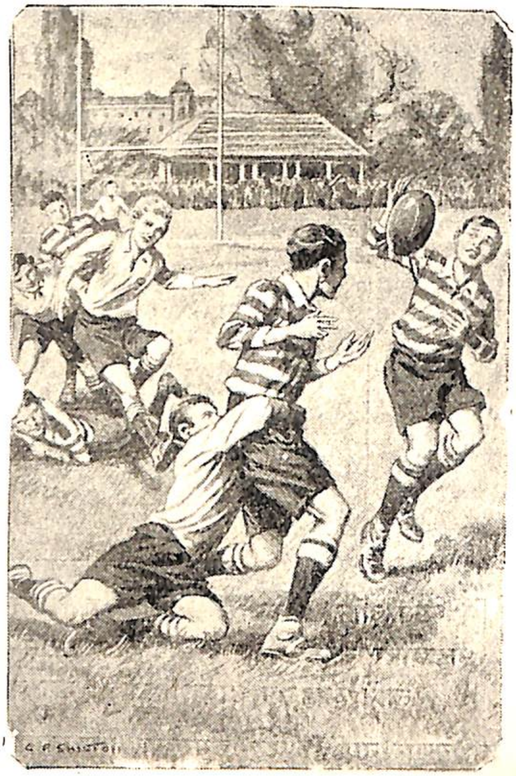
देतां येणार नाहीं. परंतु कमरेच्या विळख्यांत एक मात्र धोका असतो, कारण त्यांत तुम्ही 'हॅंड ऑफ' होण्याची भीति असते. ज्या गड्यास तुम्ही टॅकल करूं इच्छितां त्याचा एक हात रिकामा असल्यानें तो आपल्या हाताच्या पंजानें तुम्हास ढकलण्याचा प्रयत्न करील, म्हणजे तुम्ही हॅंड ऑफ व्हाल. अशा तऱ्हेचा हॅंड ऑफ मात्र हाताची मूठ वळून करतां येत नाहीं. तळहाताचा मनगटाजवळचा जो भाग असतो त्यानेंच प्रतिपक्षास रेटलें पाहिजे. बोटानें रेटतां कामां नये, तसेंच मूठ वळवूनहि रेटूं नये (चि.अं. १२२, १२३, १२४, १२५).



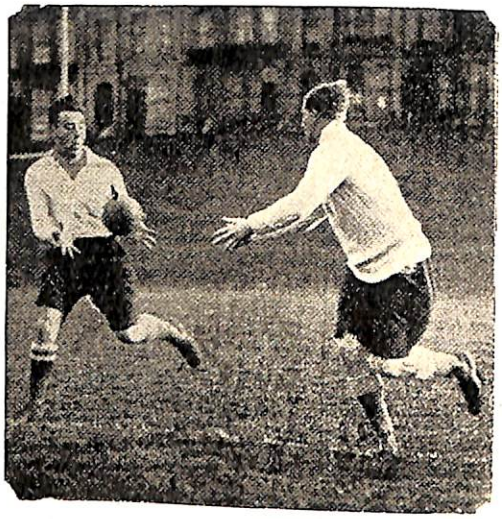
चित्र अंक
१२५

[हॅन्डिंग ऑफ-(दुसरी स्थिति)—टॅक्लिंग करणारा मनुष्य पुरतेपणीं खालीं वांकला नसल्यानें हॅन्ड ऑफ करणारास चांगली संधि मिळाली आहे.]

पासिंग :—चेंडू हातांत घेऊन धांवणें अगर तो आपल्या पक्षांतील गड्यास हातोहात देऊन चेंडू विरुद्ध पक्षाच्या गोलकडे नेणें हें ह्या खेळाचें वैशिष्ट्य असतें. थोड्या अंतरावर असलेल्या गड्यास चेंडू द्यावयाचा असल्यास तो दोन्ही हातांनीं दिला जातो. परन्तु दूरवर असलेल्या गड्याचे स्वाधीन चेंडू करावयाचा असेल तर तो धांवून एका हातानेंच करावा लागतो. थोड्या अंतरावर असलेल्या आपल्या गड्यास चेंडू देतांना तो दोन्ही हातांत घेऊन आपल्या भोंवतालीं असलेल्या विरुद्ध पक्षाच्या गड्यांस चकवावयाचें असतें. चेंडू एका दिशेला फेकतो आहे असें दाखवून तो जवळ असलेल्या आपल्या गड्याचे हातीं जाईल असा सरळ टाकावयाचा असतो. परन्तु ह्या वेळेस आपला गडी आपल्या किंचित् तरी मागें असावा लागतो. आपल्या गड्यानें चेंडू चांगल्यातऱ्हेनें झेलला पाहिजे. चेंडू आपलेकडे येत आहे हें ओळखून त्यानें सावधान रहावें. आपले दोन्ही हात लांब करून चेंडू हातांनीं झेलल्यावर त्यानें तो घट्ट आवळून धरावा. खेळणाराचें लक्ष चेंडूवर पूर्णपणें असावें लागतें. चेंडू खेळणाराची पुष्कळदां फसगत होते, कारण त्याचें लक्ष चेंडूऐवजीं विरुद्ध पक्षाच्या गड्याकडे जातें. चेंडू झेलल्यावर त्यानें तो किक मारून अगर पास करून अगर जमिनीवर टाकून ड्रिबल करीत पुढें न्यावयाचा असतो. परंतु असें करण्यास अवसर नसेल तर त्यानें ज्या ठिकाणीं झेल झेलला असेल त्या ठिकाणीं टांचेनें खूण करावी (चित्र अंक १२६, १२७).



[चेंडू पास करीत आहे.] चि.अं. १२६



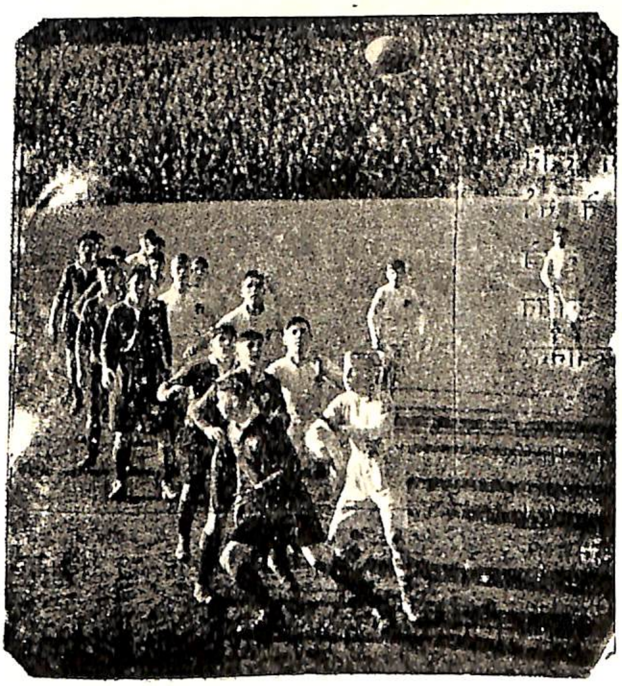
[पासिंग—ज्याचेकडे चेंडू पास करावयाचा असतो त्याचे पोटाचे उंचीवर चेंडू जाईल अशा रीतीनें टाकणें जरूर असतें.] चि.अं. १२७



चित्र अंक १२८

[चेंडू घेऊन जातांना तो उजव्या बगलेंत धरावा म्हणजे समोरच्या पक्षाचा गडी अडविण्यास आला तर त्यास 'हॅन्ड ऑफ' पद्धतीनें डाव्या हातानें ढकलतां येतें. अशा वेळीं प्रतिकार होत नसला तर जोरानें धांवून 'ट्राय' करण्यासाठीं प्रयत्न करावा.]

चेंडूसह धांवणें:—चेंडूसह धांवतांना चेंडू दोन्ही हातांनीं असा धरावा कीं वेळ आल्यास तो वाटेल त्या दिशेस पास करतां यावा. परन्तु गर्दीतून चेंडू नेत असतांना किंवा चेंडूसह धांवतांना चेंडू आपल्या बगलेंत धरावा म्हणजे आपला दुसरा हात 'हॅन्ड ऑफ' साठीं मोकळा राहतो. साधारणपणें दवडणें हें, सरळ पण फार जलद झालें पाहिजे; परन्तु कित्येक प्रसंगीं प्रतिपक्षास झुकांड्या देत देत वळणावळणां- नीं पण जावें लागतें (चित्र अंक १२८).



[चांगली लाईन आऊट-(खेळाडूंची रचना)–प्रत्येकाची नजर चेंडूकडे असून प्रत्येकजण आपल्या प्रतिपक्षाच्या हालचाली- कडे लक्ष ठेवीत आहे.]

चित्र अंक १२९.

चि.अं. १३०



[पुढील 'रश' थांबविण्यासाठीं गडी चेंडूवर पडून चेंडू ताब्यांत घेत आहे.]

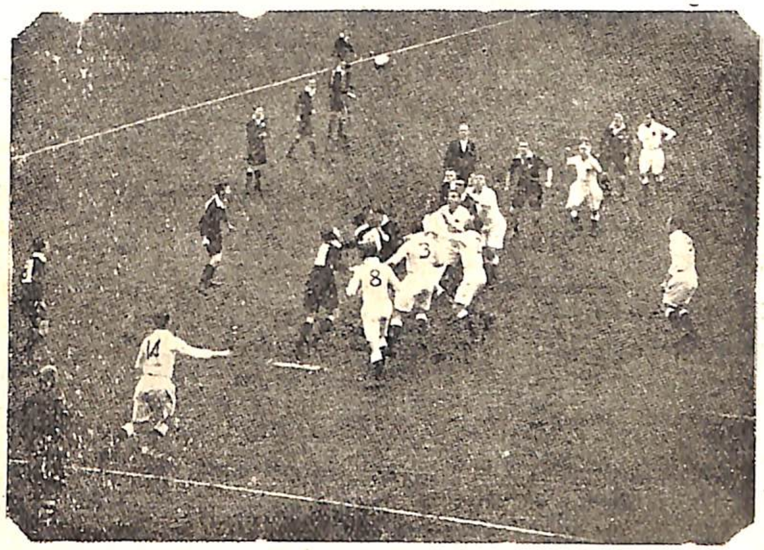
चेंडूवर पडून गोल वांचविणें :— विरुद्ध पक्षाचे गडी पायानें चेंडू ढकलीत तुमच्या गोलकडे येत असतील त्यावेळेस तुम्ही त्या चेंडूवर पडून तो आडवून ठेवावा. चेंडूवर तुम्ही अशा रीतीनें पडावें कीं तुमच्या खालीं चेंडू सुरक्षित राहून तुमची पाठ मात्र तुमच्या-वर चालून येणाऱ्या गड्यांकडे राहील. या स्थितींत तुम्हास मार बसलाच तर पाठीवरच बसेल, पण बाकीच्या शरिरास फारसा धोका पोहोंचणार नाहीं. अशा वेळीं विरुद्ध पक्षाचे गडी फार जोरानें धांवत येत असल्यानें त्यास एकदम तोल सावरतां न आल्यानें ते सर्व तुमचे अंगावर पडतील व त्यामुळें तुमचे अंगाखालीं असलेला चेंडू उलट जास्त सुरक्षित राहील. परन्तु तुम्हीं चेंडूवर पडल्यानंतर त्यावरच पडून राहणें नियमाविरुद्ध आहे. प्रतिपक्षी चेंडूबरोबर तुम्हासहि किक मारूं शकतो. तसेंच तुम्ही एकदां चांगले टॅकल केला गेलात म्हणजे तुम्ही चेंडू सोडून देऊन दूर लोळत गेलें पाहिजे (चित्र अंक १३०).

लाईन आऊट-(खेळाडूंची विशिष्ट रचना) —चेंडू टच लाईनच्या बाहेर गेला तर तो लाईन-वरून आंत फेकला जातो. त्यावेळीं दोन्ही पक्षाचे फॉरवर्ड गडी लाईन आऊट पद्धतीनें उभे



[स्वर्व्ह, टॅकल व हॅंड ऑफ.]

चित्र अंक १३१



चित्र अंक
१३२

[लाईन आऊटचा देखावा. हाव्हज व थ्री क्वार्टर्सच्या उभे राहण्याच्या जागा स्पष्ट दिसत आहेत.]

राहतात. ह्या पद्धतींत प्रत्येक गडी स्वतःचा जो नंबर असेल त्याच नंबरच्या समोरच्या पक्षांतील गड्याच्या हालचालींवर लक्ष ठेऊन उभा रहातो. चेंडू फेकणारानें तो जवळ अगर लांब टाकावा, परंतु तो फेंकणाराच्या जागेपासून टच लाईनला काटकोन करणाऱ्या रेषेवरच फेकला पाहिजे. फॉरवर्डपैकीं ज्या गड्याच्या जवळ चेंडू पडेल त्यानें तात्बडतोब त्या चेंडूवर झडप घालावी व चेंडू दोन्ही हातांनीं घट्ट धरून ठेवावा. (चित्र अंक १३१, १३२, १३३)



चित्र अंक
१३३

[लाईन आऊटमध्यें असतांना खेळाडू चेंडू घेण्यासाठीं उड्या मारीत आहेत. अशा रीतीनें उडी मारून चेंडू घेण्यास चांगला सराव लागतो.]

नंतर त्यानें चेंडूसह पुढें दवडावें किंवा चेंडू जमिनीवर टाकून ड्रिबल करीत तो पुढें न्यावा किंवा तो चेंडू आपल्या किंचित् तरी मागें असणाऱ्या गड्याकडे 'पास' करावा. चेंडूसह एकटें पुढें दवडणें फार धोक्याचें असतें, कारण तो गडी विरुद्ध पक्षाच्या कुंडींत लवकर घेरला जाण्याचा संभव असतो. फॉरवर्डच्या इतर गड्यांची चांगली सांथ मिळाली तर मात्र ड्रिबल करून चेंडू पुढें नेणें हें फायद्याचें असतें. परंतु आपल्या मागें असलेल्या गड्याकडे चेंडू पास करीत करीत चेंडू पुढें नेणें हा श्रेष्ठ मार्ग होय. अशा वेळेस किंचित् मागें एकटा असलेल्या गड्यास चेंडू दिला गेल्यास त्यास गोल करण्यास संधि मिळते किंवा त्याचेकडून 'ट्रॉय' तरी होऊं शकतो. एकंदरींत संघशक्ति (Team-work) चांगली असेल तरच लाइन आऊटचें काम चांगल्यातऱ्हेनें होऊं शकेल.

स्क्रमेज :—रग्बीमध्यें फॉरवर्ड खेळाडूंस स्क्रमेजचें कौशल्य खास हवें. स्क्रमेजचें मुख्य तत्व म्हणजे नियमोल्लंघन न करतां कसेंहि करून चेंडू आपल्या तावडींत घेणें हें होय. चेंडू आपल्या ताब्यांत आल्यावर प्रतिपक्षावर चढाईचा खेळ खेळावयाचा असतो. ही चढाई दोन प्रकारांनीं करतां येते. चेंडू व्हील करून आऊट साईड खेळाडूंना प्रतिपक्षावर हल्ला करतां येतो किंवा खुद्द फॉरवर्ड खेळाडू व्हीलिंग करून अगर रेटारेटीनें हल्ला करूं शकतात.

स्क्रम तयार करणें :—फॉरवर्डमध्यें आठ गडी असतात हें आपण वर वाचलेंच. हे आठ गडी स्क्रमेज करतांना तीन रांगांत उभे राहतात. पुढच्या रांगेंत तीन, मधल्या रांगेंत दोन व पाठीमागचे रांगेंत पुन्हां तीन. पुढील रांगेंतील गडी ताठ उभे राहतात. मधल्या गड्यांवरच चेंडू हुक करून ठेवण्याची

चित्र अंक १३४



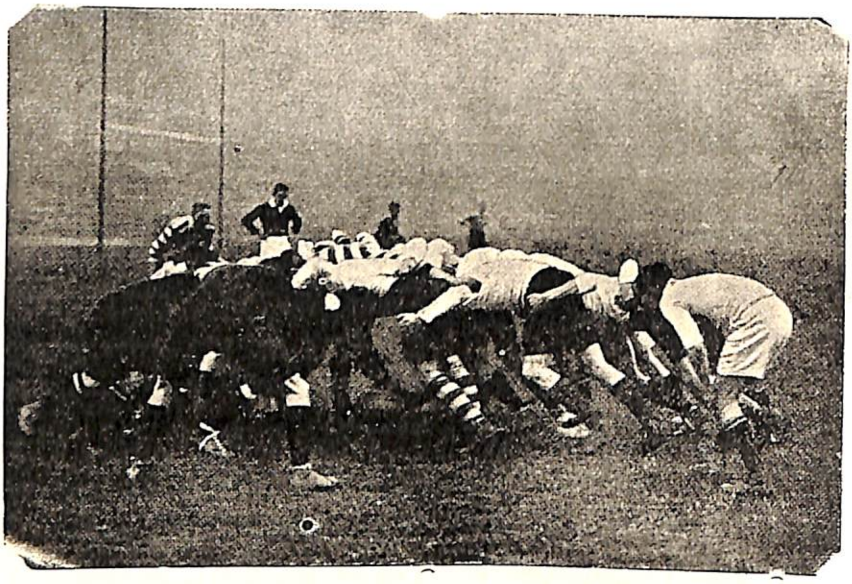
[पुढे तीन, त्यांचे मागें दोन व त्यांच्या मागें तीन अशा ठराविक पद्धतीप्रमाणें उभे राहून स्क्रमेजचा सराव करण्याची तयारी करीत आहेत.]

भिस्त असते. मधला गडी आपल्या दोन्ही-कडच्या गड्यांच्या कमरेस हातांनीं विळखा घालून असतो. बाजूचे गडी सुद्धां मधल्या गड्यास एका हातानें आवळून धरतात व अशा तऱ्हेनें त्या तिघांचा जणूं एक जीव होतो. मधल्या रांगेंतील गडीहि हातांत हात अडकवून कमरेंतून वांकून पुढील रांगेंत असलेल्या हुकरच्या दोन्ही बाजूंस जी पोकळ जागा असते त्यांत आपआपलीं डोकीं खुपसून ठेवतात. मागचे रांगेंतील गडी अशाच रीतीनें एकत्र होतात. मागच्या रांगेंतील मधला गडी मधल्या रांगेंतील गड्यांच्या मधल्या पोकळींत आपलें डोकें खुपसतो व बाजूचे गडी ह्या मधल्या गड्यास मदत करतात व आपले दुसरे बाजूचे हात जमिनीस टेकून आपला तोल नीट सांभाळतात. अशा रीतीनें दोन्ही संघांच्या फॉरवर्ड गड्यांची स्क्रमची तयारी झाल्यावर दोन्ही संघांच्या रांगा एकमेकांशीं झुंजतात. ह्या झुंजींत त्यांचें मुख्य काम म्हणजे आपलीं डोकीं विरुद्ध पक्षानें केलेल्या स्क्रमच्या पोकळ जागांत खुपसविणें हें होय. अशा तऱ्हेनें त्या १६ गड्यांचा एक गठ्ठा (Solid unit) तयार होतो व विरुद्ध पक्षाचे गड्यास मागें जोरानें रेटणें हाच स्क्रमचा मूळ उद्देश होय. अशा रेटारेटींत डोकीं खालीं खुपसवून पाठी ताठ ठेवणें व पाय ताठ करून जमिनींत रोवणें आवश्यक असतें. विरुद्ध पक्षाचे गड्यास अशा रीतीनें रेटलें पाहिजे कीं जेणेंकरून आपल्या गड्यांतील 'हुक' करणाऱ्या गड्याचे हातीं चेंडू येईल; परंतु अशा दंगलींत नियमोल्लंघन मात्र बिलकुल होतां कामां नये. अशा वेळीं साधारणपणें बचाव करणाऱ्या संघांतील स्क्रम-हॉफ गडी चेंडू अशा रीतीनें आंत ढकलतो कीं जेणेंकरून त्याचे संघांतील 'हुकर' पाय लांब करून तो चेंडू आपल्या ताब्यांत घेण्याचा प्रयत्न करूं शकेल. चेंडू अशा तऱ्हेनें ताब्यांत आल्यावर हुकरचें व त्याच्या साथीदाराचें मुख्य काम म्हणजे टाचेनें स्क्रमच्या बाहेर

[भिंतीस रेटून स्क्रम करण्याची संवय करीत आहेत. पुरा जोर मिळावा म्हणून चांगलें वांकून पाय जमिनींत रोवून बसतील अशी संवय करावयास पाहिजे.]



चित्र अंक १३५



[चांगली स्क्रम.—पांढऱ्या पोशाखवाल्या सर्व फॉरवर्डसनीं चांगली रचना (position) केली आहे. पट्टेवाल्या गड्यांपैकीं सहा गड्यांची पकड चांगली आहे; परंतु दोन विस्कळीत आहेत.]

चित्र अंक १३६

चेंडू काढणें हें होय (चित्र अंक १३४ १३५, १३६).

पॅकिंग :—स्क्रमच्या तयारींत पॅकिंगचें काम जलद रीतीनें व बिनचुक झालें पाहिजे. फॉरवर्ड गड्यांनीं फार झपाट्यानें धांवून जाऊन स्क्रम तयार केला पाहिजे व विरुद्ध पक्षास रेटण्यास प्रथम उद्युक्त झालें पाहिजे. चेंडू स्क्रमेजमध्यें सांपडला असतां जर पहिलीच रेटारेटी जोरानें झाली तर चेंडू स्वाधीन होण्यास जड जात नाहीं. ह्याचें उलट रेटण्याचे क्रियेस जर विलंब झाला तर चेंडू मिळणें कठीण जातें व यदा कदाचित् अशा वेळीं चेंडू त्यांचे हातीं लागला तरी त्यांस विरुद्ध पक्ष मागें रेटीत असल्यानें टांचेनें चेंडू ढकलण्याचें काम त्यांचे हातून होऊं शकत नाहीं. फॉरवर्ड मधील प्रत्येक गड्याची नजर विरुद्ध पक्षाच्या गड्यांच्या पायांच्या पोकळ जागेंत चेंडू कोठें जातो ह्यावर पाहिजे; कारण त्याच वेळीं रेटारेटी जरा जोरानें झाली कीं चेंडू जोरदार पक्षाच्या हातीं येऊं शकतो. हुकरच्या हातीं जर चेंडू आला तर त्याचे पक्षांतील गड्यांनीं आपले पायांची हालचाल सावधगिरीनें अशी ठेवावी कीं जेणेंकरून चेंडूस अडथळा होणार नाहीं व जेणेंकरून आपले पाठीमागें वाट पहात असलेल्या हॉफबॅकचे हातीं चेंडू जाईल.

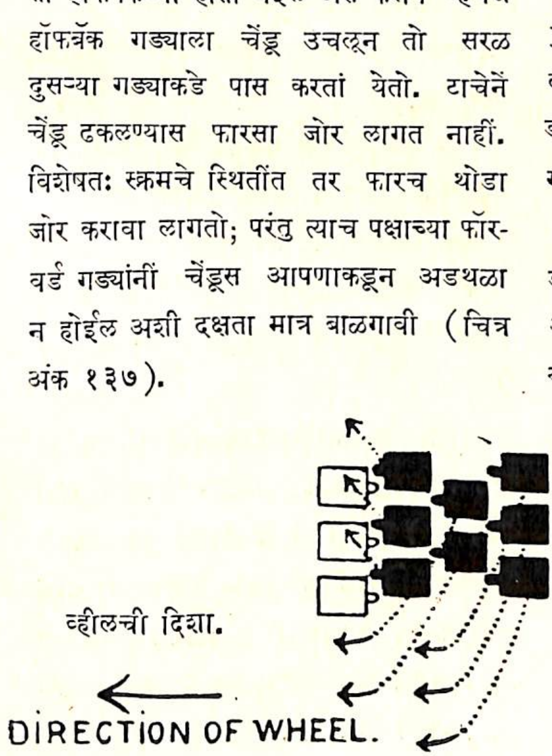
हुकिंग :—स्क्रममधील गड्याचा कोणताहि पाय फॉरवर्ड गड्याच्या पुढील रेषेपुढें जातां कामां नये. चेंडू स्क्रमेजमध्यें आणल्यावर पायाच्या बोटाकडच्या पुढील भागानें अगर पायाच्या चवड्यानें गोलवळणानें तो हुक करून ठेवावयाचा असतो. हुकरला चेंडू हुक करण्याचे वेळीं एका पायावर उभें रहावें



[हीलिंग.] चित्र अंक १३७

लागतें व त्यामुळें त्यास रेटारेटी करण्यास जोर मिळत नाहीं. ह्याकरतां शक्य तितकें उशीरां त्यानें पाय उचलून चेंडू हुक करावा.

हीलिंग :—चेंडू फार जोरानें पुढें जाऊं देऊं नये; तसेंच तो फार रेंगाळतहि ठेऊ नये. फॉरवर्ड गडयांच्या पायांमधून चटकन् परंतु सरळ तो हॉफबॅकच्या हातीं येईल असें करावें म्हणजे हॉफबॅक गड्याला चेंडू उचलून तो सरळ दुसऱ्या गड्याकडे पास करतां येतो. टाचेनें चेंडू ढकलण्यास फारसा जोर लागत नाहीं. विशेषतः स्क्रमचे स्थितींत तर फारच थोडा जोर करावा लागतो; परंतु त्याच पक्षाच्या फॉरवर्ड गड्यांनीं चेंडूस आपणाकडून अडथळा न होईल अशी दक्षता मात्र बाळगावी (चित्र अंक १३७).



चि. अं. १३८

व्हीलिंग :—चेंडू जेव्हां 'बॅक' गड्याकडे देणें अवश्य असतें त्यावेळेस फॉरवर्ड गड्यांस स्वतःच चढाईचा खेळ खेळावा लागतो; आणि अशा चढाईच्या खेळास व्हीलिंग असें म्हणतात. अशा वेळीं स्क्रमेजच्या आठ गड्यांच्या ज्या तीन तुकड्या करतात त्यांपैकीं अघाडीवरील तीन गडयांच्या तुकडीनें सरळ पुढें किंचित् उजवीकडे जोरानें जावें व मागील दोन रांगांनीं आपल्यामध्यें चेंडू घेऊन किंचित् डावीकडे घुसावें. ह्या हालचालींत पुढची तीन गडयांची रांग अगदीं अलग होते (चि.अं. १३८). व्हील करणाऱ्या मागच्या पांच गड्यांनीं डोकीं वर करून आपण कोणत्या दिशेस जात आहोंत तें नीट पहावें व ड्रिबल करण्यासाठीं योग्य अशी रचना करण्याच्या तयारींत असावें.

व्हीलिंग करतांना पुढील तिघांची रांग जर किंचित् उजवीकडे जोरानें घुसली व मागच्या पांच गड्यांच्या दोन रांगा किंचित् जास्त डावीकडे जोरानें घुसल्या तर व्हीलिंगचा प्रयत्न चांगलाच यशस्वी होतो.

खेळण्याची पद्धत :—प्रथम दोन्ही बाजूंचे कप्तान इन गोल्स किंवा किक-ऑफ

ह्यांची पसंती उन्हाळी पावसाळीनें (toss) करतात. 'किक ऑफ' पसंत असेल तर किक मारणाराच्या संघांतील सर्व गडी चेंडूचे मागें उभे राहतात. अशा वेळीं त्या पक्षाचा गडी जर चेंडूचे पुढें असेल तर पंच लागलींच शिटी वाजवितो व ज्या ठिकाणीं किक-ऑफ झाली असेल त्या ठिकाणीं स्क्रमेज करण्यास हुकूम सोडतो.

खेळास किकऑफनें दोन वेळां सुरवात होते. (१) गोल झाल्यानंतर किंवा गोल गमावणाऱ्या बाजूचा ट्रायचा प्रयत्न फसल्यावर किंवा ट्रायचे वेळीं. (२) खेळाची अर्धी वेळ झाल्यावर पांच मिनिटांचे विश्रांतीनंतर पुन्हां खेळास सुरवात होते त्यावेळीं (ज्यानें प्रथम खेळास सुरवात केली त्याचे विरुद्ध पक्षानें ह्या-वेळेस सुरवात करावयाची असते.)

पॉइंट्स अगर गुण कसे मोजतात :— (१) ट्रायला ३ गुण मिळतात. (२) ट्राय-पासून गोल झाल्यास ५ गुण. (३) ड्राप-गोलला ४ गुण व (४) मार्क किंवा पिनल्टी किकनें गोल झाल्यास ३ गुण; अशा रीतीनें गुण मोजतात.

खेळास एकदां सुरवात झाली कीं ऑन्-साईडला असलेला गडी चेंडूस किक मारूं शकतो किंवा चेंडू उचलून घेऊन धांवू शकतो. परंतु ऑन साईडला असणाऱ्या खेळाडूस खालील तीन अवस्थांमध्यें चेंडू उचलून घेतां येत नाहीं. त्या तीन अवस्था खालीलप्रमाणें होत. (१) चेंडू स्क्रमेजमध्यें असतांना, (२) टॅकलनंतर चेंडू जेव्हां खालीं ठेवला जातो तेव्हां व (३) एकाद्या गड्यास टॅकल केल्यानंतर चेंडू जेव्हां जमिनीवर असतो तेव्हां.

चेंडू एका गडयापासून दुसऱ्या गडयास पास करून किंवा नॉक करून देतां येतो. परन्तु हें पासिंग किंवा नॉकिंग पुढच्या गडयाशीं मात्र करतां येत नाहीं. चेंडू गडयाचे हातांत असतांना अगर चेंडूसह तो गडी धांवत असतांना जर त्यास विरुद्ध पक्षानें टॅकल केलें तर त्यानें तो चेंडू ताबडतोब खालीं ठेवला पाहिजे.

खालील चार प्रसंगीं ऑफ साइडचा गडी ऑन साइडला घेतां येतो :— (१) विरुद्ध पक्षाचा गडी चेंडू सह ५ यार्ड धावला असेल तर, (२) विरुद्ध पक्षाच्या गड्यानें किक मारली असेल अगर विरुद्ध पक्षाच्या गड्यास चेंडूचा स्पर्श झाला असेल तर, (३) स्वपक्षाचा एकादा गडी चेंडूसह त्याचे पुढें धावला असेल तर व (४) स्वपक्षाचा गडी त्याचे मागील भागाकडून किक मारून ऑफ-साइडला असलेल्या गड्याच्या पुढें धांवत गेला असेल तर.

ऑफ साईडच्या गड्यास चेंडू खेळतां येत नाहीं. त्यानें मुद्दाम किंवा अजाणतां विरुद्ध पक्षाच्या गड्यास अडथळा करतां कामा नये. त्यास विरुद्ध पक्षाच्या तयारींत असलेल्या कोणत्याहि गड्याकडे त्याचेपासून १० यार्डचें आंत जातां येत नाहीं. अशा तऱ्हेनें नियमोल्लंघन झाल्यास खालील दोन बाबींपैकीं एकीचा फायदा विरुद्ध पक्षास त्यांच्या मनाप्रमाणें देतां येतो. (१) ज्या ठिकाणीं नियमोल्लंघन झालें असेल त्या ठिकाणीं फ्री किक मारण्यास संधि देणें किंवा (२) नियमांचें उल्लंघन होण्यापूर्वी ज्या ठिकाणीं चेंडू असेल त्या ठिकाणीं स्क्रमेज बनविण्याची संधि देणें.

खेळांचे नियम.

पंच :—खेळांत एक मुख्य पंच असतो. त्याचे मदतीस 'टच जजीस' किंवा 'लाइन्समन' नांवाचे दोन उपपंच असतात. ह्या उपपंचांचें काम म्हणजे हातांत झेंडा घेऊन खेळाच्या मैदानाचे बाहेरचे बाजूनें दवडावयाचें असतें आणि चेंडू ज्या ठिकाणीं 'टच' मध्यें किंवा 'टच इन गोल' मध्यें जाईल त्या ठिकाणीं झेंडा हलविण्याचें असतें.

खालीं सांगितलेल्या सात बाबींमध्यें पंचांस शिटी वाजवून खेळ थांबवितां येतो :—(१) गड्यानें चेंडूचा योग्य तऱ्हेनें झेल झेलल्यास, (२) खेळणाराचे हातून चूक झाल्यास अगर खेळणाऱ्याचें वर्तन खेळतांना वाईट असल्यास अगर नियमांचें जाणूनबुजून पुनः पुन्हां उल्लंघन केल्यास, (ह्यांपैकीं पहिल्या दोन प्रकारांत गड्यास प्रथम इषारा दिला जातो व पुन्हा त्याचे हातून चूक झाल्यास त्यास बाहेर काढण्यांत येतें. परंतु तिसऱ्या गुन्ह्याबद्दल गड्यास मैदानाचे बाहेर ताबडतोब घालवून देण्यांत येतें.) (४) खेळाची अर्धी वेळ झाल्यास किंवा खेळाचा वेळ संपल्यास, (५) गोल झाल्यास, (६) चेंडू 'टच इन गोल' मध्यें गेल्यास व (७) पिनल्टी म्हणून एकाद्या संघास ज्या वेळेस सवलत देण्यांत येते त्यावेळेस.

पिनल्टी :—पिनल्टी म्हणून फ्री किक मारण्याची सवलत खालील आठ प्रसंगीं देण्यांत येते :—(१) स्क्रमेजमध्यें चेंडूस मुद्दाम हातानें स्पर्श केल्यास अगर खालीं पडल्यास, (२) गड्यास टॅकल केल्याबरोबर त्यानें आपले पुढें चेंडू खालीं न ठेवल्यास, (३) जमिनीवर पडलेल्या स्थितींतून ताबडतोब उठून उभा न राहिल्यास, (४) विरुद्ध पक्षाचे गड्याजवळ चेंडू नसतांना त्यास जाणूनबुजून टॅकल केल्यास, (५) मुद्दाम विरुद्ध पक्षाच्या गड्यास नियमाचे विरुद्ध अडथळा केल्यास किंवा त्याचेवर हल्ला केल्यास अगर त्यास हॅक (hack) किंवा ट्रिप (trip) केल्यास (पाय घालून पाडल्यास), (६) जाणूनबुजून नियमाच्या विरुद्ध चेंडू स्क्रमेजमध्यें ढकलल्यास किंवा स्क्रमेजमधून चेंडू बाहेर आल्यावर त्यास नियमाविरुद्ध हातानें अगर पायानें पुन्हां आंत ढकलल्यास, (७) गडी स्क्रमेजमध्यें असतांना चेंडू स्क्रमेजमध्यें येण्यापूर्वीच एक पाय जमिनीपासून वर उचलल्यास, व (८) टॅकल केला गेलेल्या गड्यानें चेंडू पायानें खेळण्यासाठीं खालीं ठेवल्याबर तो हातानें उचलून घेतल्यास.

खेळाचे सर्वसाधारण नियम.

बॉल इन् टच :—चेंडूचा टच लाईनला स्पर्श झाल्यास अगर चेंडू ती लाईन ओलांडून गेल्यास, तसेंच चेंडू घेऊन धांवत असलेल्या गड्याचा ह्या लाइनला स्पर्श झाल्यास अगर तो खेळाडू ती लाईन ओलांडून गेल्यास त्यास 'बॉल इन टच' असें म्हणतात. विरुद्ध पक्षाचे गड्यानें त्या ठिकाणाहून चेंडू फेंकावयाचा असतो. चेंडू मात्र त्या जागेपासून टच लाईनला काटकोन होईल अशा रेषेंतच जवळ अगर लांब टाकावयाचा असतो. तशा-रीतीनें न फेकल्यास पंच शिटी वाजवितो व विरुद्ध पक्षाकडून त्याच काटकोनाच्या रेषेवर टचलाइनच्या त्या ठिकाणापासून १० यार्डांवर स्क्रमेज करण्यांत येतो.

ट्राय ॲट गोल :—एखाद्या संघाचा 'ट्रायचा' प्रयत्न यशस्वी झाल्यावर चेंडू पुन्हां आणण्यांत येतो व वाटेल त्या ठिकाणीं गडी किकरला किक मारण्यासाठीं तो चेंडू ठेवूं शकतो.

इन गोलमध्यें चेंडू झेलणें :—चेंडूस गोल लाईनच्या पलीकडे किक मारली असतांना विरुद्ध पक्षाच्या गड्यानें तो चेंडू अधांतरीं झेलला तर गोल लाईनच्या आंत पांच यार्ड अंतरावर झेल झेललेल्या ठिकाणासमोर स्क्रम करण्याची संधि मिळते.

ड्राप-आऊट :—'टच–डाऊन' झाल्यावर अथवा जेव्हां चेंडू गोल लाईनच्या पलीकडे जाऊन टचइन गोलमध्यें जातो किंवा जेव्हां तो डेड बॉल लाइनच्या पलीकडे जातो तेव्हां ड्राप आऊट करून चेंडू खेळण्यासाठीं आणला जातो व त्यावेळेस किक मारणाराच्या बाजूचे सर्व गडी किक मारीपर्यंत चेंडूच्या लाइनच्या आंत असले पाहिजेत. कोणी एकादा गडी त्या लाइनच्या पुढें असल्यास पंच २५ यार्डांवर असलेल्या लाईनवर स्क्रमेज करण्यास हुकूम सोडतो.

नॉक ऑन व फॉरवर्ड थ्रो :—नॉक ऑन अगर फॉरवर्ड थ्रोच्या वेळेस नियमोल्लंघन झालेल्या ठिकाणीं चेंडू परत आणला जातो व तेथें स्क्रमेज बनविलें जातें. नॉक ऑन अगर फॉरवर्ड थ्रो केल्यावर चेंडू जर नीट झेलला गेला तर फ्री किकचा फायदा देण्यांत येतो.

खेळतांना गड्यानें टचमध्यें जर चेंडू पास करून, नॉक करून अगर थ्रो करून मुद्दाम नेला तर विरुद्ध पक्षास फ्री किक अगर स्क्रमेजचा फायदा त्यांच्या मागणीप्रमाणें देण्यांत येतो. अशा तऱ्हेची फ्री किक किंवा स्क्रमेजचा फायदा त्यांना त्यांचे मर्जीनुरूप खालीलपैकीं कोणत्याहि एका ठिकाणीं देतां येतो.

(१) ज्या ठिकाणीं चेंडूचा टच लाइनशीं स्पर्श झाला असेल अगर ज्या ठिकाणीं चेंडू लाईनच्या पलीकडे गेला असेल त्या ठिकाणापासून १० यार्ड अंतरावर परंतु टच लाइनशीं काटकोन करणाऱ्या रेषेवर, किंवा

(२) ज्या ठिकाणीं पॉस किंवा नॉक किंवा थ्रो नियमाविरुद्ध झाला असेल तेथें.

चढाई करणाऱ्या संघानें इन-गोलमध्यें जर एकाद्या नियमाचें उल्लंघन केलें तर विरुद्ध पक्षाला ड्राप-किकचा फायदा देण्यांत येतो; परंतु हें उल्लंघन जर बचाव करणाऱ्या संघाकडून झालें तर नियमोल्लंघन झालेल्या जागेच्या विरुद्ध गोल लाईनपासून ५ यार्ड अंतरावर स्क्रमेजचा फायदा देण्यांत येतो.

इंग्लंडमध्यें ज्याप्रमाणें रग्बी खेळ खेळला जातो त्याचप्रमाणें अमेरिकेंत खेळण्यांत येणाऱ्या याच प्रकारचे खेळास इंटर कॉलेजिएट् अशी संज्ञा आहे. व्यायामाचे दृष्टीनें या दोन्ही खेळांत फारसा फरक नाहीं. दोहोंमधील फरक सांगावयाचाच तर तो असा सांगतां येईल कीं रग्बी खेळांत चेंडू पास करणें अगर त्यास किक मारणें ह्या बाबींकडे जास्त लक्ष दिलें जातें. तसेंच रग्बी खेळांत खेळाडूंची संख्या प्रत्येक संघांत तेरा अगर पंधरा पर्यंतहि असूं शकते. परंतु अमेरिकेंतील इंटर कॉलेजिएट खेळांत ती संख्या अकरापेक्षां जास्त नसते.

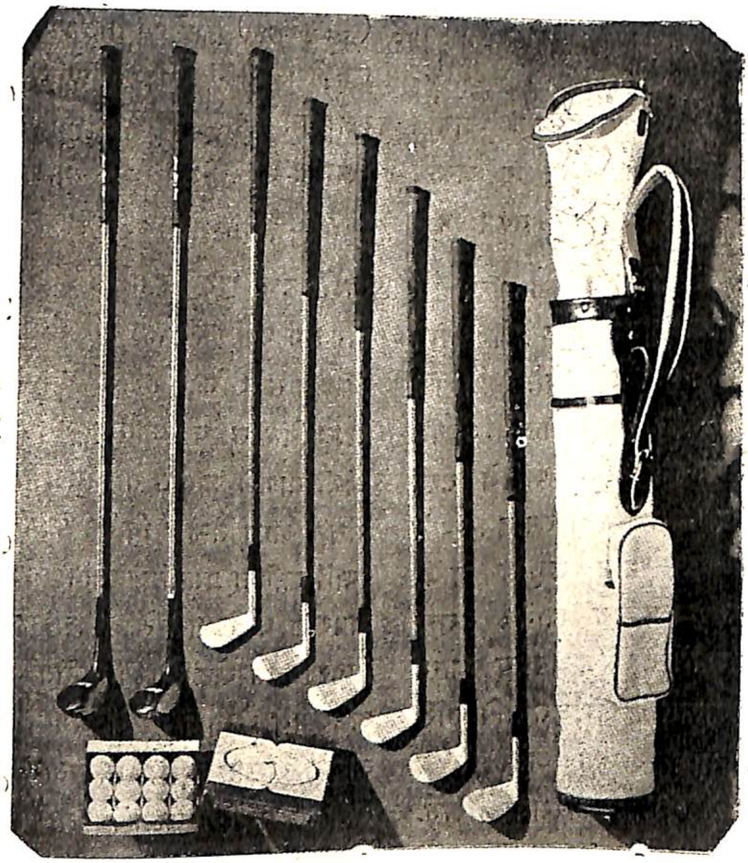
रग्बी अगर इंटर कॉलेजिएट खेळांत शरीर ताकदवान व काटक असावें लागतें.

अंगांत पुरेशी ताकद आणि रग असल्याशिवाय हा खेळ खेळण्याचें फंदांत पडूं नये. चुरशीचा खेळ खेळण्यापूर्वीं खेळांतील निरनिराळीं कसबें अंगीं बाणलीं जावींत म्हणून बराच अभ्यास करावा लागतो व अशा नियमित व चिकाटीच्या अभ्यासानेंच आवश्यक असा काटकपणा शरिरांत उत्पन्न करतां येतो. हा खेळ धडधाकट शरिरांच्या खेळाडूंचाच आहे हें प्रथम ध्यानांत धरावें. शरिराचे स्नायु जाड व ताठर असावे लागतात व वाटेल तशी धक्काबुकी सहन करण्याची अंगीं पात्रता लागते.

शरीर मजबूत व काटक करण्याचे कामीं कुस्ती व बॉक्सिंगच्या खालोखाल ह्या खेळालाच महत्त्व आहे. हा खेळ खेळण्यापूर्वीं आपलें काळीज व आपलीं फुप्फुसें हीं पाहिजे तशीं सामर्थ्यवान आहेत कीं नाहींत तें तपासून घ्यावें व नंतर हा खेळ खेळण्यास उद्युक्त व्हावें. शरिराच्या प्रत्येक अवयवास ह्यानें बराच व्यायाम होत असल्यानें ते ते अवयव जास्त जास्त सुदृढ होत जातात हें खरें, तथापि शरिराचा कोणताहि भाग अव्यंग असेल तरच ह्या खेळाचे इष्ट असे परिणाम शरिरावर होतात. खेळाची सुरवात बेतानें करावी व पद्धतशीर रीतीनें अभ्यास केल्यास शरीर तर बळकट होतेंच परंतु खेळांतहि प्राविण्य मिळवितां येतें. ह्या खेळांत भरपूर व्यायाम होत असल्यानें खेळणारांचें खाणेंपिणें पुरेसें आहे किंवा नाहीं ह्याकडे विशेष लक्ष हवें; तसेंच खेळाडूंस पुरेशी झोंपहि हवी. किरकोळ दिसणाऱ्या अशा गोष्टींकडे दुर्लक्ष झाल्यास खेळाडू खेळाच्या मोसमी- (Season) नंतर सतेज व बलवान दिसण्याऐवजीं खंगलेला दिसूं लागतो. ह्याकरतां विशेष व्यायामाचे खेळ चालूं असतांना खुराक व विश्रांति ह्यांकडे दुर्लक्ष होऊं देऊं नये.

खेळ मैदानांत खेळला जात असल्यानें साहजिकच शुद्ध हवा व सूर्यप्रकाश ह्यांचा परिणाम शरिरावर झाल्याशिवाय रहात नाहीं. शिवाय संघशक्ति, विचारशक्ति, धैर्य, दृढनिश्चय आत्मविश्वास व आत्मसंयमन इत्यादि गुण अंगीं बाणले जातात ते निराळेच. ह्या खेळापासून अशा तऱ्हेचे विविध फायदे होत असल्यानें क्वचित् प्रसंगीं खेळतांना धक्काबुकी होऊन अपघात घडले तरी ते क्षम्यच म्हटले पाहिजेत. दिवसेंदिवस खेळांतील नियमांत सुधारणा होत असल्यानें खेळाचें मूळचें अगदीं रानटी स्वरूप जाऊन खेळांत बरीच सौम्यता आणली गेली आहे. परंतु खेळाचें मुख्य ध्येय–शरीर बलवान व काटक बनविणें–दृष्टीआड होईल अशारीतीनें मात्र नियमांत दुरुस्ती होतां कामां नये.

गॉल्फ.



गॉल्फ खेळण्याचीं साधनें :—काठ्या, चेंडू व काठ्या ठेवण्याची पिशवी. चि. अं. १३९

काठ्यांचीं नांवें (डावीकडून उजवीकडे):—

१. ड्रायव्हर (Driver), २. ब्रासी (Brassie), ३. मिडआयर्न (Mid-iron), ४. मिड मॅशी (Mid Mashie), ५. मॅशी आयर्न (Mashie Iron), ६. मॅशी (Mashie), ७. पिचर (Pitcher), ८. निब्लिक (Niblick).

(६) गॉल्फ.

[लेखक :—रा. रा. सर्जन के. जी. घारपुरे, I.M.S., पुणें.]

गॉल्फ हा खेळ चेंडू-दांडूच्या खेळांपैकीं एक विलायती खेळ आहे. तो मुख्यतः ब्रिटिश लोकांचा खेळ आहे. हा खेळ स्कॉटलंड देशांत प्रथम सुरू झाला. हा स्कॉटलंडचा राष्ट्रीय खेळ होय. तेथें लहान मुलेंसुद्धां हा खेळ खेळतांना दिसतात.

इतिहास :—हा खेळ अगदीं प्रथम केव्हां सुरू झाला हें नक्की सांगतां येत नाहीं; पण स्कॉटलंडमध्यें सेंट ॲन्ड्रयूज विश्वविद्यालय इसवी सन १४१३ सालीं जेव्हां स्थापन झालें तेव्हां हा तेथें लोकांचा एक आवडता खेळ होता. इ. स. १५५३ सालीं आर्चबिशप ऑफ कॅन्टरबरीनें लोकांना कांहीं खेळ खेळण्यास संमति दिली त्यांत गॉल्फचा उल्लेख केला आहे. इ. स. १६०८ सालीं ब्रिटिश राजा जेम्स पहिला ह्यानें हा खेळ प्रथम इंग्लंड देशांत आणला व तो सुरवातीस इंग्लंडमध्यें 'ब्लॅकहीथ' ह्या गांवीं खेळत असत. नंतर २५० वर्षेंपर्यंत ह्या खेळाचा दुसरीकडे प्रसार झाला नाहीं. पण मागील ८० वर्षांत तो इंग्लंड व स्कॉटलंड देशांत इतर गांवीं पसरला व अलीकडील ४० वर्षांत तर ब्रिटनमध्यें सगळीकडे व इतर देशांतहि लोक हा खेळ बराच खेळायला लागले आहेत. विशेषेंकरून जेथें जेथें ब्रिटिश लोक वसाहती करण्याकरितां, व्यापाराकरितां किंवा नोकरीकरितां जातात, तेथें तेथें म्हणजे साधारणतः जेथें इंग्रजी भाषा बोलतात त्या सर्व देशांत ह्या खेळाचा बराच प्रसार झाला आहे.

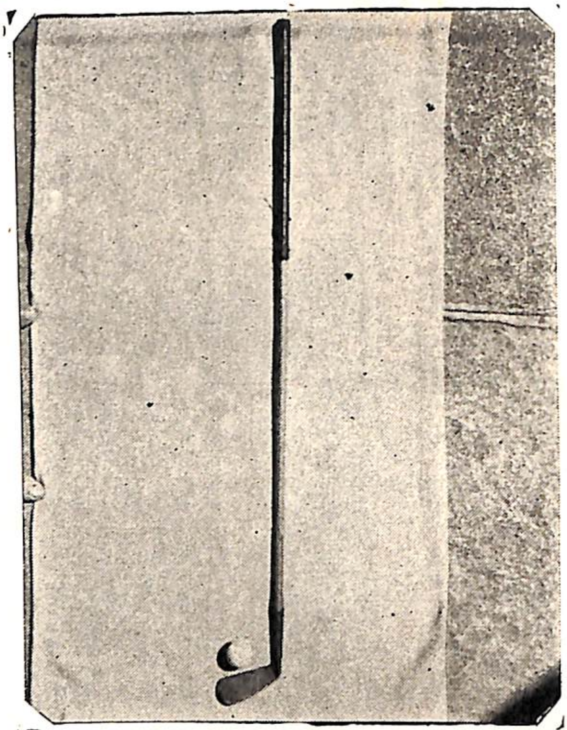
स्कॉटलंडमधील रॉयल सेंट ॲन्ड्रयूज गॉल्फ क्लब हा सर्वांत प्रमुख 'गॉल्फ क्लब' समजला जातो. तो इ. स. १७५४ सालीं स्थापन झाला; पण सगळ्यांत जुना गॉल्फ क्लब इंग्लंडमध्यें ब्लॅकहीथ ह्या गांवीं इ. स. १६०८ मध्यें स्थापला गेला. क्रिकेट खेळांत लंडनमधील मेरिलीबोन क्रिकेट क्लब (M.C.C.) हा जसा सर्वाधिकारी व सर्वांत श्रेष्ठ समजतात,



रा. रा. सर्जन के. जी. घारपुरे, I.M.S., पुणें.

तसाच गॉल्फसंबंधांत रॉयल सेंट अॅन्ड्रयूज गॉल्फ क्लब आहे. म्हणजे गॉल्फचे सर्व नियम वगैरे ह्या क्लबामार्फत ठरतात.

खेळाची माहिती :—गॉल्फ खेळण्यास एक लहान चेंडू व कांहीं काठ्या (Clubs) लागतात. चेंडू साधारण मध्यम लिंबाएवढा असतो. काठ्या वांकड्या आंकडीदार दांड्यासारख्या असून ३ तें ४ फूट लांब असतात. काठीचा दांडा लांब व सरळ असतो व त्याच्या खालच्या टोंकाला लोखंडाची पट्टी किंवा लाकडी ठोकळा कोन करून आंकडीवजा वांकडा जोडलेला असतो (चित्र अंक १४०).



[गॉल्फची काठी व चेंडू.] चि.अं. १४०

मोठ्या मैदानावर किंवा समुद्रकांठीं हा खेळ खेळण्यास जागा तयार करितात. जसें हॉकी व क्रिकेट खेळण्याच्या जागेस 'फील्ड' (Field) म्हणतात, 'लॉन टेनिस' (Lawn-tennis) खेळण्याच्या जागेस 'टेनिस कोर्ट' म्हणतात, तसें गॉल्फ खेळण्याच्या मैदानास 'गॉल्फ लिंक्स किंवा गॉल्फ कोर्स' (Links or Course) म्हणतात (चित्र अंक १४१).

चित्र अंक १४१



[गॉल्फच्या मैदानाचा एक भाग. मैदानावर चेंडू पडलेला दिसत आहे.]

ह्या मैदानाची लांबी साधारणत: ३ तें ४ मैल असते. मैदानावर वेगवेगळ्या जागीं निरनिराळ्या अंतरांवर खळगे किंवा खाडे खणलेले असतात. ह्यांना होल्स (Holes) म्हणतात. प्रत्येक होल किंवा खळग्याचा व्यास ४½ इंच नियमाप्रमाणें ठरला आहे व खोली ४ इंच असते. होलला आंतील बाजूला वाटोळी गोल धातूची पट्टी लावलेली असते. ह्या खळग्यांना नंबर दिलेले असतात व असे १८ खळगे किंवा 'होल्स' असतात. खेळाचा मुख्य उद्देश काठीनें चेंडू मारून होलमध्यें घालायचा हा होय. प्रत्येक होल करतांना होलमध्यें चेंडू टाकावा म्हणून सुरुवातीला चेंडू मारण्याकरितां जागा ठरलेली असते. तिला 'टीइंग ग्राऊंड' (Teeing ground) म्हणतात. येथून चेंडू मारून तो ठरलेल्या होलमध्यें घालायचा व तें करण्यास किती टोले लागतात तें मोजावयाचें. अशा रीतीनें सबंध १८ होल्स करायला म्हणजे चेंडू मारून पाळीपाळीनें एकामागून एक होल्समध्यें टाकायला एकंदर किती टोले लागतात तें मोजतात. ज्याचे जितके कमी टोले लागतील तितका तो चांगला खेळणारा आहे असें समजतात, म्हणजे खेळाची हुशारी कमी टोले मारून होल्स करण्यांत असते.

गॉल्फ लिंक्स समुद्रकांठीं, रेताड जमिनीवर किंवा जेथें जमीन संपूर्ण सपाट नसून थोडी उंचसखल असते अशा जागीं तयार करितात. कधीं कधीं तर मैदानावर मुद्दाम खड्डे व उंचवटे तयार करितात. त्यामुळें चेंडूच्या गतीला अडथळा येऊन खेळ कठीण होतो व मग खेळांत कुशलता दाखवावी लागते, त्यामुळें चुरस वाढून मन लागतें. चेंडूच्या सरळ मार्गांत अडथळे आणणाऱ्या जमिनीवर जात्याच किंवा मुद्दाम तयार केलेल्या ज्या योजना असतात त्यांना बंकर्स (Bunkers) म्हणजे अडथळे किंवा हॅझार्ड्स (Hazards) म्हणजे अडचणी म्हणतात. मैदानावर बहुतेक १८ होल्स तयार करितात, परंतु मैदान लहान असल्यास किंवा इतर कांहीं ठिकाणीं ९ किंवा १२ च होल्स असतात. एका होलपासून दुसऱ्या होलचें अंतर १०० तें ५०० यार्ड असतें. परंतु कधीं अधिक किंवा कमीहि असतें.

जेथें होल्स तयार करितात, तेथें त्यांच्या भोंवतालची वर्तुळाकार जमीन २० यार्डांपर्यंत विशेष मेहनत घेऊन अगदीं सपाट व सखल तयार करितात. जेथें पाणी मुबलक असतें व जमीन खडकाळ नसून चांगली असते तेथें ह्या जमिनीवर हिरवें गवत किंवा हरळी लावतात. ह्या जागेवर चेंडू आला म्हणजे त्याला जोराचा टोला न मारतां, नुसताच ठोका देऊन खळगींत किंवा होल्समध्यें तो ढकलायचा असतो. ह्या क्रियेला टु पट् (To put) किंवा पटिंग (Putting) म्हणतात व भोंवतालच्या विशेष मेहनतीनें तयार केलेल्या हिरव्या वर्तुळाकार जागेस ग्रीन (Green) किंवा पट्टिंग ग्रीन (Putting green) म्हणतात. जेथें जमीन चांगली नसते व गवत लागूं किंवा वाढूं शकत नाहीं तेथें मुरुम किंवा इतर साधारण नरम कठीण माती टाकून होलभोंवतालची ही जागा सपाट केलेली असते व अशा वर्तुलाकार जागेस ग्रीन न म्हणतां ब्राऊन (Brown) म्हणतात. कारण मैदानाच्या इतर जागेचा रंग वेगळा असून ह्या खळगीभोंवतालच्या



[खेळणारा ग्राऊनवर उभा राहून चेंडूला होलमध्यें ढकलत आहे. काठ्या नेणारा छोकरा हातांत फ्लॅग धरून जवळ उभा आहे.] चि. अं., १४२

जागेचा रंग मुरुमवजा मातीमुळें तपकिरी (Brown) असतो व ती जागा लांबून तशी दिसते (चित्र अंक १४२).

खेळाचीं साधनें :—(१) चेंडू :— हा लिंबाच्या आकाराचा असतो. नियमाप्रमाणें ह्या चेंडूचा व्यास १·६२ इंच व वजन १·६२ औंस ठरलेलें आहे. पूर्वीं हा गट्टापर्चाचा (Gutta Percha) करीत असत, पण आतां हा रबर-कोअर्ड (Rubber Cored) असतो, म्हणजे त्याचा गाभा किंवा कोअर (Core) रबराचा असतो; त्यामुळें तो चांगला उडतो व टोला चांगला लागला म्हणजे लांब जातो.

(२) गॉल्फच्या काठ्या (Golf Clubs) निरनिराळ्या तऱ्हेच्या असतात. चेंडू कशातऱ्हेच्या जमिनीवरून मारायचा किंवा अडचणींत



[खेळणारा ड्रायव्हर काठीनें चेंडू मारीत आहे.]

चित्र अंक १४३

पडला असला तर तेथून कसा मारायचा व तो अंदाजानें किती दूर मारायचा ह्या सर्व गोष्टी लक्षांत घेऊन निरनिराळ्या काठ्यांचा उपयोग करितात. सर्व काठ्यांना एक लांब (३ तें ४ फूट) दांडा असून त्याला खालीं एक आंकडेवजा वांकडी लोखंडी जाड पट्टी किंवा ठोकळेवजा लाकडी गोळा जोडलेला असतो. टीवरून चेंडू मारून प्रथम कोणताहि होल करण्याचे सुरवातीस ड्रायव्हर (Driver) ह्या काठीचा उपयोग करितात. ह्या काठीच्या दांड्याखालीं सपाट पण जाड असा लाकडी ठोकळा जोडलेला असतो व काठीचा दांडा लांब व लवचिक असतो. चेंडू टीवर जरा उंच ठेवलेला असतो म्हणून खूप लांब मारतां येतो.



[टीइंग ग्राऊन्डवरून चेंडू मारल्यानंतरची खेळणाराची स्थिति.] चि.अं. १४५



[टीइंग ग्राऊन्डवर उभा राहून, ड्रायव्हर काठीनें चेंडू मारण्यासाठीं खेळणारानें चेंडू मारण्यासाठीं डोक्यावर काठी नेली आहे.] चि. अं. १४४

ह्या काठीच्या टोल्यानें चेंडू २०० तें ३०० यार्ड लांब जाणें कठीण नसतें. कित्येक चांगले खेळणारे ह्यापेक्षांहि लांब मारतात (चित्र अंक १४३, १४४ व १४५).

ड्राइव्ह मारल्यानंतर चेंडू जर सपाट जमिनीवर चांगल्या जागीं पडला असला व तेथून तो लांब म्हणजे २०० यार्ड किंवा अधिक मारायचा असला तर बहुतेक दुसरा टोला मारण्यासाठीं ब्रासी (Brassy) ह्या काठीचा उपयोग करितात. ही ब्रासी, ड्रायव्हर काठीसारखीच असते पण हिला खालीं ठोकळ्याला पितळेची पट्टी मारलेली असते; म्हणजे जमिनीला काठीचा खालचा भाग लागला तरी काठी खरचटत किंवा झिजत नाहीं.

इतर काठ्यांना खालीं दांड्याला चपट व जाड लोखंडी पट्ट्या निरनिराळ्या अँगल्स



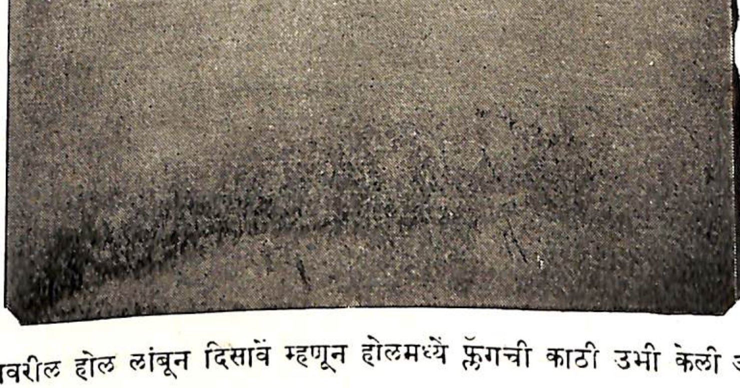
[काठ्या नेणारा छोकरा एका हातांत गॉल्फची काठी व दुसऱ्या हातांत काठ्यांनीं भरलेली पिशवी व छत्री घेऊन उभा आहे.] चित्र अंक १४६

(Angles) वर म्हणजे निरनिराळे कोन करून जोडलेल्या असतात; ह्यांना आयर्न्स (Irons) म्हणतात. पट्ट्यांना वेगवेगळे बांक असल्यामुळें त्यांच्या मारांनीं चेंडूंना वेगवेगळी गति मिळते. अशा लोखंडी काठ्या ५–६ किंवा अधिक असतात. त्यांना मॅशी (Mashie), मिडआयर्न (Mid–iron), ड्रायव्हिंग आयर्न (Driving Iron), निब्लिक (Niblick), व स्पून (Spoon) अशीं नांवें आहेत. होलजवळ ब्राऊन किंवा ग्रीनवर चेंडूला मारण्याकरितां वेगळीच काठी असते; हिला पटर (Putter) म्हणतात. होल जर जवळच थोड्या अंतरावर असेल तर पटरनें चेंडूला नुसता ठोका देऊन होलमध्यें ढकलायचा असतो. याप्रमाणें अशा कमींतकमी ७–८ काठ्या बाळगाव्या लागतात. आजकाल काठ्यांचे दांडे लाकडी नसून पोलादी असतात. ह्या सर्व काठ्या एका बॅग–झोळीवजा थैलींत घालून ही झोळी-'गॉल्फ बॅग' (Golf bag)–खेळण्याच्या वेळेस लिंक्सवर नेण्यासाठीं एक मनुष्य किंवा छोकरा लागतो. त्याला कॅडी (Caddie) असें म्हणतात (चित्र अंक १४६).

खेळाचें वर्णन:– पूर्वीं सांगितलेंच आहे कीं गॉल्फच्या मैदानावर निरनिराळ्या जागीं खळगे किंवा होल्स मुद्दाम तयार करतात. कोणत्याहि होलकडे प्रथम चेंडू मारायचा तो एका ठरलेल्या जागेवरून मारायचा असतो. त्या जागेला 'टीइंग ग्राउन्ड' (Teeing

ground) म्हणतात. ही जागा थोडी उंचवट्यासारखी तयार करितात व ती चौकोनी असते. तिच्यावर ज्या दिशेकडे चेंडू मारायचा असेल म्हणजे जिकडे होल असेल त्या दिशेला दोन खुणा केलेल्या असतात व त्या खुणांना जोडणारी जी रेषा असते त्या रेषेच्या मागें कोठेंहि ८ तें १० फूट अंतरापर्यंत चेंडू ठेवतां येतो. येथें चेंडू टीवर ठेवतात. ही टी म्हणजे ओल्यामातीचा किंवा रेतीचा लहान गोळा किंवा रबर अथवा बुचाचा लहान वर्तुळाकार आंगठीसारखा तुकडा असतो. टी करण्याकरितां ओली माती बहुतकरून ह्या जागेवर एका उघड्या लाकडी खोक्यांत ठेवली असते. टीवर चेंडू ठेवला म्हणजे तो ड्रायव्हर काठीनें मारतात व टोला चांगला सफाईदार लागला तर चेंडू खूप लांब २००—३०० यार्ड जाऊं शकतो. चेंडू जमिनीवर नसल्यामुळें काठीचें बूड बहुधां जमिनीला घासत नाहीं. टोला मारल्यानंतर चेंडू कोठें तरी मैदानांत पडतो. नंतर तो चेंडू जसा व जेथें पडला असेल तेथूनच त्याला होलकडे मारायचा असतो. चेंडू अडचणींत पडला असला तरी तो सहसा उचलून दुसऱ्या जागीं ठेवतां येत नाहीं. अशा जागीं चेंडू असल्यास त्याला कोणत्या तरी आयर्न काठीनें मारून काढावा लागतो. सपाट मैदानावर होलपासून बराच लांब तो असला तर ब्रासी काठीनें टोला मारतात. चेंडू फार अडचणींत, खोल खळग्यांत, पाण्यांत किंवा मैदानाच्या बाहेर पडला असल्यास काय करायाचें व दंड म्हणून किती टोले मोजायचे ह्या संबंधीं नियम केलेले आहेत. अशा रीतीनें टोले मारीत चेंडू होलच्या जवळ ब्राऊन किंवा ग्रीनवर येतो. मग त्याला पटरनें ठोका देऊन त्याला होलमध्यें घालावयाचा असतो. होल लांबून दिसण्याकरितां लोखंडाच्या दांडीवर एक झेंडी बांधून ती दांडी होलमध्यें उभी करून ठेवतात. हिला 'फ्लॅग स्टिक' (Flag-stick) म्हणतात (चित्र अंक १४७).

चित्र अंक १४७



[ब्राऊनवरील होल लांबून दिसावें म्हणून होलमध्यें फ्लॅगची काठी उभी केली आहे.]

खेळणारा होलजवळ आला कीं त्याचा कॅडी किंवा छोकरा होलमधून झेंडी-काठी काढतो. चेंडू होलमध्यें गेल्यानंतर तोच मुलगा चेंडू बाहेर काढतो व झेंडी-काठी पुन्हा जागेवर होलमध्यें ठेवतो. हांल करायला म्हणजे प्रथम टी वरून चेंडू मारून तो होलमध्यें पडायला किती टोले लागतात ते मोजून लक्षांत ठेवायचे असतात किंवा कार्डावर लिहून ठेवतात. असलीं कार्डें (Cards) प्रत्येक गॉल्फ क्लबमध्यें छापून तयार ठेवलेलीं असतात. साधारण चांगल्या खेळणाराला एक होल करायला ३ तें ६ टोले (Strokes) लागतात. मारतांना टोला अजीबाद हुकला, म्हणजे तो चेंडूला मुळींच लागला नाहीं, तरी तो टोला म्हणून मोजायचा असतो. त्याला एअर-शॉट (Air-Shot) म्हणजे हवेंत मारलेला टोला म्हणतात. एक होल खेळल्यानंतर, त्याच्या-जवळच दुसऱ्या म्हणजे त्याच्या पुढच्या नंबरच्या होलची टीइंग ग्राऊंड असते, तेथें जाऊन टीवरून, चेंडू पुढील होलकडे मारायचा असतो व तो मारत मारत नेऊन त्या होलमध्यें टाकायला किती टोले व ठोके लागतात ते मोजून कार्डावर लिहितात. अशारीतीनें ९, १२ किंवा १८ होल्स खेळायला किती टोले लागतात ते मोजतात. ज्याचे जितके कमी टोले लागतील तितका तो खेळणारा जास्त चांगला व कुशल समजतात.

साधारण चांगल्या खेळणाराला १८ होल करण्यास ७०–७५ स्ट्रोक्स लागतात. प्रत्येक गॉल्फ-कोर्स (Golf Course) ला असे जे ठरलेले स्कोअर (Score) आहेत त्यांना बोगी (Bogey) स्कोअर म्हणतात. साधारणत: स्ट्रोक्स लागतात ते असे :—एका टीवरून चेंडू दूर मारायला ड्राइव, नंतर दुसरा टोला, ब्राऊन (Brown) किंवा ग्रीन (Green) जवळ चेंडू आणायला लागतो; ह्याला 'ॲप्रोच शॉट' (Approach Shot) म्हणतात व नंतर एक किंवा दोन स्ट्रोक्स चेंडूला होलमध्यें पट् (Put)



चित्र अंक १४८

[मारलेल्या चेंडूला रस्त्यांत अडचण होण्यासाठीं मुद्दाम केलेले मातीचे ढीग.]



[चेंडू अडचणींत पडावा म्हणून मुद्दाम तयार केलेली वाळूची जागा.]
चित्र अंक १४९

करायला किंवा आंत टाकायला लागतात. अशारीतीनें प्रत्येक होल-ला ३ तें ५ स्ट्रोक्स लागतात. चेंडू अडचणींत पडला असला तर किंवा वाकड्या दिशेनें गेला तर त्याला मारून काढायला अंतर जास्त होतें म्हणून जास्त स्ट्रोक्स लागतात. चेंडू सरळ मारण्यास हुशारी व संवय लागते. प्रत्येक होलचा पहिलाच टोला टीवरून मारतात. इतर टोले चेंडू जेथें पडला असेल तेथूनच मारावे लागतात मग तो चेंडू खुल्या मैदानावर असो किंवा खाड्यांत, वाळूवर किंवा इतर अडचणीच्या जागीं पडलेला असो (चित्र अंक १४८ व १४९).

टीइंग ग्राऊंडपासून होलचें अंतर साधारणतः १०० तें ५०० यार्ड किंवा अधिकहि असतें. पुणें क्लब लिमिटेडच्या गॉल्फ कार्ड वर जीं अंतरें छापलीं आहेत तीं अशीं :—

पुरुषांच्या खेळाचें गॉल्फ कार्ड :—

होल अंक	अंतर यार्ड	होल अंक	अंतर यार्ड
१	३७८	१०	१७०
२	२३०	११	५२०
३	४१२	१२	४२८
४	१६०	१३	३२५
५	४१०	१४	३५८
६	२८६	१५	३४९
७	३७८	१६	५४३
८	२३०	१७	१२७
९	३५०	१८	३८२
एकूण	२८३४	एकूण	३२०२

एकंदर गॉल्फ लिंक्सची लांबी ३॥ मैल असतें व होल्समधील एकंदर अंतर ६०३६ यार्ड असतें. बायकांकरितां अंतर जरा कमी ठेवतात; म्हणजे प्रत्येक होलकरितां टीइंग ग्राऊंड थोडी जवळ ठेवतात. पुणें क्लबच्या लिंक्सवर पुरुषांकरितां एकंदर अंतर ६०३६ यार्ड आहे व बायकांकरितां ५२२५ यार्ड आहे.

मैदानाची लांबी, रुंदी, आकार व ठेवण हीं लक्षांत घेऊन त्या मानानें होल्सचें अंतर कमी-जास्त ठेवतात. लांब अंतरावरील होलला पहिल्यानें ड्रायव्हरनें टोला मारतात. दुसरा टोला ब्रासीनें किंवा आयर्ननें मारतात. तिसरा टोला आयर्ननें मारतात व पुढील टोले ब्राऊन किंवा ग्रीनवर पटरनें मारतात. जेव्हां दोघेच खेळणारे गॉल्फ खेळतात तेव्हां त्या चढाओढीला किंवा (Match) ला सिंगल (Single) म्हणतात. प्रत्येक जण आपआपल्या चेंडूला टोले मारतो व तो ते मोजतो. जेव्हां चौघेजण एकत्र खेळतात तेव्हां दोनच चेंडू असतात

व दोन दोन गडी एका बाजूचे भिडू होऊन आळीपाळीनें आपल्या एकाच चेंडूला मारतात व दोघा भिडूंचे हे टोले एकत्र मोजण्यांत येतात. अशा मॅचला फोरसम (Four Some) म्हणतात. लॉन टेनिस खेळांतील नांवांसारखींच हीं नांवें आहेत.

गॉल्फ हा खेळ साधारण धनिक लोकांकरितांच आहे. खेळणाराला प्रथमत: गॉल्फच्या काठ्या व बॅग घेण्याकरितां ५० तें १०० रुपये खर्चावे लागतात. दर चेंडूची किंमत ९ आण्यांपासून २ रुपयांपर्यंत असते. एक चेंडू १ किंवा २ राऊंड्स टिकतो. १८ होल्सच्या खेळाला एक राऊंड म्हणतात. शिवाय गॉल्फ क्लबची वर्गणी महिना ५ तें १० रुपये असते. खेळतांना बरोबर १ किंवा २ छोकरे घ्यावे लागतात. एक छोकरा खेळणाराच्या मागें त्याच्या काठ्या व बॅग घेऊन उभा असतो. तो तुम्हाला लागेल ती काठी खेळायला काढून देतो व नंतर ती काठी बॅगमध्यें परत ठेवतो. दुसरा छोकरा, ज्याला 'आगेवाला' म्हणजे पुढें असणारा म्हणतात तो, जिकडे तुम्ही चेंडू मारणार असाल त्या दिशेनें पुढें मैदानावर दूर जातो व चेंडू मारल्यानंतर तो कोठें पडला हें पहातो. नाहींतर कधीं कधीं चेंडू लवकर सापडत नाहीं व तो पाहण्यांत वेळ बराच जातो अथवा तो हरवण्याचाहि संभव असतो. बरेच खेळणारे एकच छोकरा बरोबर घेतात. आगेवाला घेत नाहींत. प्रत्येक छोकऱ्याला राऊन्ड मागें ४ तें ८ आणे द्यावे लागतात. म्हणजे प्रत्येक दिवशीं खेळामागें साधारण एक रुपया खर्च होतो. महिन्याचा खर्च रोज खेळलें नाहीं तरी २५ तें ३० रुपये होतो. ह्याशिवाय मोटरगाडी व पेट्रोलचा खर्च वेगळा. म्हणूनच साधारण मध्यम स्थितीच्या लोकांच्याहि आटोक्याबाहेरचा हा खेळ आहे.

ज्यांना न धांवतां, नुसतें चालून हातापायांना चांगला व्यायाम घ्यावयाचा आहे त्यांच्याकरितां हा खेळ उत्तम आहे. साधारणतः १८ होल्सचा एक राउन्ड घेण्यास १॥ तें २ तास लागतात व ४—५ मैल चालणें होऊन हातांना, पायांना व पाठीच्या सांध्यांना चांगला व्यायाम होतो. शिवाय मोकळ्या स्वच्छ हवेंत फिरणें होतें. मनाची करमणूक होते व ऑफिसचें किंवा इतर काम करून आलेला थकवा मैदानावर मोकळ्या हवेंत खेळण्यानें नाहींसा होतो.

बहुतेक गोल्फ क्लबांमध्यें खेळांत निष्णात (Professional) असा एक नोकर असतो. हा ह्या खेळांत वस्ताद असून त्याचा धंदाच हा खेळ खेळण्याचा असतो. ह्याचें काम सर्व मैदानाची व्यवस्था बरोबर ठेवून, नवशिक्यास शिकविण्याचें असतें. ह्याच्या हाताखालीं मैदानावरील ब्राऊन्सवर काम करणारे लोक असतात व काठ्या नेणारे छोकरेहि ह्याच्याच देखरेखीखालीं असतात. नवीन खेळणारांना चेंडू मारतांना चेंडूपासून किती दूर उभें राहावें, कसें उभें राहावें म्हणजे पोझीशन (Position) कशी घ्यावी, पाय कसे व किती अंतरावर ठेवावेत, अंगविक्षेप कसे करावे, स्विंग (Swing) कसा घ्यावा म्हणजे काठी कशी फिरवावी, काठी मारतांना डोकें व पाय न हलवितां स्थिर कसे ठेवावे, काठी मारतांना ती किती मागें न्यावी, अंतराप्रमाणें टोला किती जोरानें मारावा व स्विंग (Swing) कसा घ्यावा ह्या सर्व गोष्टी



[पुना क्लब लिमिटेडचे पुण्याचे क्लब हाऊस.] चित्र अंक १५०

गॉल्फच्या पुस्तकांमध्यें सांगितल्या असतात. ह्या सर्व गोष्टी कृतीमध्यें कशा आणाव्या ह्या बाबतींत शिक्षक म्हणून या निष्णाताची फार मदत होते.



[गॉल्फ खेळणारे मि. के. एल. पंजाबी, आय. सी. एस. व त्यांच्या काठ्या नेणारा मुलगा. चित्रांत होलमध्यें उभा केलेला झेंडाहि दिसत आहे.] चित्र अंक १५१

नेटबॉल.



[नेटमध्यें चेंडू टाकला आहे.] चित्र अंक १५२



[नेटकडे चेंडू नेण्यासाठीं खेळणाऱ्या प्रयत्न करीत आहेत.] चित्र अंक १५३

(७) नेटबॉल.

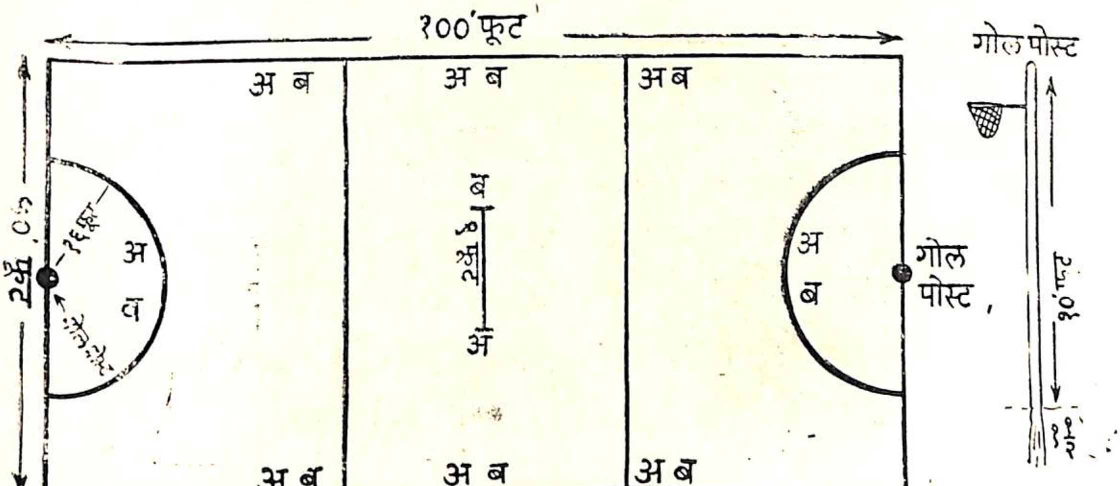
[लेखिका :—श्री. **कृष्णाबाई खिस्ति,** B.A., D.P.E. (MADRAS), **बडोदें.**]



श्री. **कृष्णाबाई खिस्ति,** B.A.,D.P.E. (MADRAS), **बडोदें.**

साधनें :—(१) चेंडू नं. ५ चा फुटबॉल. चेंडूचा परीघ २७—२८ इंच व वजन १४—१५ औंस असावें.

(२) **क्रीडांगण :**—क्रीडांगणाची लांबी १०० फूट आणि रुंदी ५० फूट असावी. ह्या लंब-चौकोनाचे सारखे तीन भाग पाडण्यांत येऊन मधल्या भागांत मध्यभागीं रुंदीला समान्तर अशी ९ फुटांची एक मध्यरेषा काढावी. ह्या रेषेच्या दोन्ही टोंकांस एक एक फुटाची, मध्य-रेषेस काटकोन करणारी, आडवी रेषा काढावी. बाजूच्या दोन विभागांत रुंदीच्या अंतिम रेषांच्या मध्यबिन्दूंतून एक एक अर्धवर्तुळ काढावें. ह्या अर्धवर्तुळाची त्रिज्या १६ फूट असावी. ह्या अर्धवर्तुळांच्या मध्यबिन्दूंवर दोन्ही बाजूंस एक एक खांब रोवावा. हा खांब



[नेटबॉलचें क्रीडांगण.] चित्र अंक १५४

जमिनीपासून १० फूट उंच असून तो जमिनींत घट्ट रोंवलेला असावा. खांब जमिनींत निदान १८ इंच तरी गेलेला असावा. त्याला वरच्या टोंकाला एक लोखंडाची कडी बसवावी. ती कडी खांबाला जोडतांना खांबापासून ६ इंच अंतरावर आंतल्या म्हणजे मैदानाच्या बाजूस राहील अशी बसवावी. लोखंडाच्या कडीचा व्यास १५ इंच असावा व कडीला एक लोंबती जाळी लावलेली असावी. क्रीडांगण नेहमीं दक्षिणोत्तर असावें. नाहींतर जाळींत चेंडू टाकतांना उन्हाचा फार त्रास होतो (चि.अं. १५४).

संघ :—नऊ मुलींचा एक संघ होतो. दोन्ही संघ चित्र अंक १५४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें सुरवातीला उभे राहतात. एका संघाच्या गड्यांस अ ह्या नांवानें ओळखावें व दुसऱ्या संघाच्या गड्यांस ब ह्या नांवानें ओळखावें. खेळणाऱ्या मुलींची कार्यानुरूप नांवें आहेत. नऊ फुटांच्या मध्यरेषेच्या दोन्ही बाजूंस दोन्ही संघांचे नायक उभे असतात. (चि. अं. १५५). त्यांना मध्यरेषा खेळाडू (Centre players) असें म्हणतात. त्यांच्या दोहोंबाजूंस उभ्या असलेल्या मुलींना मदतनीस किंवा संरक्षक असें नांव आहे; कारण त्या मुली स्वतःच्या संघाला मदत करतात व स्वतःच्या हद्दींत आलेला चेंडू प्रतिपक्षाला शक्यतोंपर्यंत मिळूं देत नाहींत. प्रत्येक विभागांत प्रत्येक संघाच्या फक्त तीनच मुली असतात.

अर्धवर्तुळ असलेल्या विभागांतील तीन मुलींचीं नांवें पुढें सांगितल्याप्रमाणें असतात. वर्तुळांत खेळणाऱ्या दोन पक्षांच्या दोन मुलींपैकीं एक नेम मारणारी (Shooter) व दुसरी संरक्षक (Defender) असते. नेम मारणाऱ्या मुलीच्या हातांत चेंडू आला तर ती खांबाला लावलेल्या लोखंडाच्या कडींत तो टाकते व चेंडू जर जाळींत गेला तर तिच्या संघाला एक गुण मिळतो. संरक्षक मुलगी, नेम मारणाऱ्या मुलीच्या हातीं चेंडू जाणार नाहीं ह्याविषयीं दक्ष असते. त्याच विभागांत दोन्ही बाजूंस उभ्या असलेल्या दोन मुलींपैकीं एक मदतनीस व दुसरी संरक्षक असते.



[मध्यरेषा खेळाडू—संघनायक—खेळत आहेत.] चित्र अंक १५५

मदत करणाऱ्या मुली नेम मारणाऱ्या मुलींच्या हातांत चेंडू देण्याविषयीं दक्षता ठेवतात व संरक्षक मुली चेंडू त्या विभागांतून मध्य विभागांत टाकण्याविषयीं दक्ष असतात.

खेळाचा हेतु:—क्रीडांगणांतील दोन खांबांपैकीं, प्रत्येक संघाचा एक एक खांब असतो. चेंडूची फेकाफेकीं अशी करावयाची कीं, चेंडू जेणेंकरून नेम मारणाऱ्या मुलींच्या हातीं जाईल. कारण नियमाप्रमाणें ती मुलगी तो चेंडू जाळींत टाकून स्वतःच्या संघाला प्रत्येक वेळीं एक गुण मिळवून देते. दिलेल्या वेळांत ज्या संघाचे गुण अधिक होतील तो संघ जिंकतो. चेंडू जाळींत टाकण्याचा हक्क नेम मारणाऱ्या मुलीच्या डाव्या हाताच्या कोपऱ्यांत उभ्या असलेल्या मदतनीस मुलीसहि असतो. ती व तिच्याजवळ उभी असलेली संरक्षक मुलगी जरूर तेव्हां गोलांत जाऊं शकतात.

वेळ:—सामना खेळतांना प्रथम १५ मिनिटें खेळास द्यावीं; नंतर १० मिनिटें विश्रांति द्यावी व मग संघाच्या जागा पुन्हां बदलून १५ मिनिटें खेळूं द्यावें. 'फ्री थ्रो' दिला असतांनाच वेळ संपला तर चेंडू जाळींत टाकण्यास पुरेसा वेळ देण्यांत यावा. वेळ संपल्यावर जर दोन्ही संघांचे गुण सारखे झाले तर खेळास पुन्हां पहिल्यापासून सुरुवात करून आणखी ५ मिनिटें खेळूं द्यावें. तेवढ्या वेळांतहि जरूर तो परिणाम मिळाला नाहीं तर आणखी ५ मिनिटें देऊन सुरवातीपासून खेळावें. अशा तऱ्हेनें पुन्हां पुन्हां दिलेल्या ५ मिनिटांत कोणत्या तरी एका संघाचे गुण अधिक होईपर्यंत खेळ चालूं ठेवावा. पावसामुळ खेळ बंद करावा लागल्यास पुन्हां सुरवातीपासूनच समग्र सामना घेण्यांत यावा.

पंच:—(१) खेळांत पंच असावेत. त्यांनीं अर्धें अर्धें क्रीडांगण स्वतःच्या निकाला-साठीं वाटून घ्यावें. एका खांबापासून दुसऱ्या खांबापर्यंत जर एक रेषा काढली तर त्या रेषेच्या एका बाजूचा भाग एका पंचाकडे दिला जावा व दुसरा भाग दुसऱ्याकडे सोंपावा. खेळाडू विश्रांतीनंतर जागा बदलतात पण पंचांनीं आपापली जागा बदलूं नये.

(२) संघनायकांची हरकत नसेल तर एकच पंच चालतो.

(३) वेळ पाहण्यासाठीं दुसरे दोन पंच असावेत व त्यांनीं घड्याळावर नीट लक्ष ठेवून वेळ संपतांच जोरानें शिटी वाजवावी.

(४) सामन्यासाठीं एक गुणलेखिकाहि असावी. तिला एक फळा व खडू द्यावा. प्रत्येक संघाचे गुण फळ्यावर सगळ्यांना दिसतील अशा मोठ्या अक्षरांत तिनें प्रत्येक वेळीं लिहा-वेत. खेळाचे सर्व अधिकार मुख्य पंचांना असावेत. तिनें अथवा त्यांनीं खेळ सुरू होण्या-पूर्वीं, वेळ पाहणारांना व गुणलेखिकांना त्यांचें कार्य नीट समजावून द्यावें. वेळ पाहणारी व गुणलेखन करणारी, ह्या खेळाच्या मुख्य पंचाच्या आज्ञेनुसार वागणाऱ्या असाव्यात. खेळ-णाऱ्या मुली जर चेंडूसाठीं एकमेकींशीं झोंबा-झोंबी करूं लागल्या तर तसें न करण्याबद्दल त्या खेळाडूंना पंचानें प्रथम सूचना द्यावी व नंतर आज्ञाभंग केल्यास तिला अगर त्यांना खेळांतून काढून टाकावें व राखीव मुलींपैकीं मुलगी अगर मुली घेऊन खेळ सुरू करावा.

खेळ चालूं असतांना किंवा संपल्यावरहि पंचांनीं दिलेल्या निकालाविरुद्ध कोणीहि तक्रार आणूं नये. प्रत्येक विभागांतील मुलींनीं आपआपल्याच विभागांत खेळावें. आपल्या विभागाची मर्यादा ओलांडूं नये.

खेळाची सुरवात:—पंच दोन्ही बाजूं-च्या संघनायकांना बोलावून ओली सुकी करते; नंतर जी संघनायक ओली सुकी जिंकते तिला गोल किंवा पहिला डाव यांपैकीं हवें तें मागून घेतां येतें. नंतर सगळ्या मुली आपापल्या जागा घेतात. वेळ पाहणारी व गुणलेखन कर-णारी ह्या दोघी तयार झाल्या कीं, मुख्य पंच शिटी वाजवून खेळ सुरूं करण्याचा इषारा देते. ज्या संघाचा पहिला डाव असेल त्या संघ-नायकाचे हातांत प्रथम चेंडू देण्यांत येतो आणि ती तो आपल्या गोलाकडच्या बाजूला वाटेल त्या मुलीकडे टाकूं शकते. मात्र गोलांत प्रत्यक्ष चेंडू द्यावयाचा नाहीं. पंचाची शिटी वाजतांच खेळाडू आपापल्या विभागांत वाटेल त्या जागीं उभ्या राहूं शकतात.

चुकीच्या खेळाबद्दल तीन प्रकारच्या शिक्षा पंचाकडून दिल्या जातात:—

(१) **फ्री–पास**:—खेळाचा कोणताहि नियम मोडल्यास फ्री-पास देण्यांत येतो.

(२) **फ्री–थ्रो**:—अंगाशीं झोंबाझोंबी केल्यास फ्री-थ्रो देण्यांत येतो.

(३) झोंबाझोंबीचा अतिरेक झाल्यास तशा प्रकारें खेळणाऱ्या मुलींना खेळांतून काढून टाकण्यांत येतें.

फ्री–पास (Free-Pass):—ज्या संघाची चूक झाली असेल त्या संघाच्या विरुद्ध खेळ-णाऱ्या मुलींना फ्री–पास मिळतो. जेथें खेळ चुकला असेल त्याच जागीं फ्री–पास द्यावा. ज्या संघास फ्री–पास मिळाला असेल त्या संघाच्या मुलीला चेंडू द्यावा. बाकीच्या मुलीं-पैकीं कोणीहि तिच्यापासून ९ फूट अंतराच्या आंत उभें राहूं नये. पंचानें शिटी वाजविली कीं त्या मुलीनें चेंडू तीन सेकंदाच्या आंत दुसऱ्या मुलीकडे फेंकला पाहिजे.

(१) फ्री–पास फेंकण्यास तीन सेकंदांपेक्षां अधिक वेळ घेतला अगर शिटी वाजल्यावर हातांतील चेंडू फेंकण्यापूर्वीं ती मुलगी पुढें, मागें अगर कोणत्याहि दिशेस एखादें पाऊलहि चालली—(दोन्हीं पाउलें उचलून जागची हालली तर त्याला चालणें म्हणतां येईल, परंतु एक पाय पुढें मागें ठेवण्यास प्रत्यवाय नाहीं.) तर तिचा फ्री–पास बुडाल्याबद्दल पंच शिटी वाजविते आणि मग फ्री–पास तिच्या प्रतिस्पर्धी मुलीला त्याच जागीं मिळतो. खेळाची सुरवात मध्य रेषेवर उभी असलेली मुलगी करते. तिनें पंचाची शिटी झाल्यावर तीन सेकंदांच्या आंत हातांतील चेंडू, रेषेवरचा पाय न उचलतां फेंकला पाहिजे. तिनें चेंडू फेंकण्यास वेळ लावला किंवा, फेंकतांना तिचा पाय रेषेवर नसला तर विरुद्ध पक्षाला फ्री–पास द्यावा. अशी चूक झाली म्हणजे मध्य रेषेवरील मुलीला लागोपाठ दोनवेळां चेंडू आपल्या वर्तुळविभागांत टाका-वयास मिळतो. पहिला फेंक प्रतिपक्षाची चूक झाली म्हणून व दुसरा फेंक तिच्या हक्काचा म्हणून मिळतो. कारण मध्य रेषेवरून आपापल्या विभागाकडे टाकण्यासाठीं आळीपाळीनें चेंडू देण्यांत येतो. एकदां एका विभागाकडे चेंडू आला तर दुसऱ्यांदा दुसऱ्या विभागाकडे तो देण्यांत येतो.

(२) फ्री–पास देऊन शिटी वाजविण्यापूर्वीच जर त्या विभागांतील मुली चेंडू टाकणाऱ्या मुलीच्या जवळ ९ फुटांच्या आंत आल्या तरीहि फ्री–पास दुसऱ्या संघाला मिळतो.

(३) खेळाच्या सुरवातीस टाकलेला चेंडू त्याच संघाच्या खेळाडूनें गोलांत घेतला तर विरुद्ध संघाला फ्री-पास मिळतो.

(४) जाळींत टाकलेला चेंडू कडीला लागून अथवा तसाच वरच्यावर पुन्हां नेम मारणाऱ्या मुलीच्या हातीं आला व त्याला इतर कोणाचाहि हात लागला नाहीं तर ती तो पुन्हां जाळींत टाकूं शकत नाहीं; तिनें तसा तो टाकला तर विरुद्ध पक्षाला फ्री-पास द्यावा. चेंडू जमिनीला लागून मग तिच्या हातीं आला असेल किंवा तिच्याच बाजूच्या एखाद्या मुलीला तो चटकन् देऊन तिनें तो परत घेतला असेल किंवा विरुद्ध पक्षाच्या एखाद्या मुलीचा चेंडूला **हात** लागला असेल तर मात्र ती तो चेंडू पुन्हां जाळींत टाकूं शकते.

(**सूचना**:—वर सांगितलेली शिक्षा चेंडू जाळींत गेला तरच द्यावी आणि झालेला गुण मोजूं नये.)

(५) चेंडू पक्का पकडींत आणण्यासाठीं एकापेक्षां अधिक **टपल्या** मारून चेंडू घेतल्यास विरुद्ध पक्षाला फ्री-पास द्यावा.

(६) चेंडू जमिनीवर सरपटत टाकल्यास, पायानें किंवा बुक्कीनें मुद्दाम दूर उडवल्यास, किंवा उंच उडवून पुन्हां झेलल्यास विरुद्ध पक्षाला फ्री-पास द्यावा. चुकून पाय लागल्यास मात्र शिक्षा करूं नये.

(७) चेंडू तीन सेकंदांपेक्षां जास्त वेळ धरून ठेवल्यास फ्री–पास द्यावा. फ्री–पास किंवा फ्री–थ्रो फेंकतांना, त्याचप्रमाणें खेळाच्या सुरवातीसहि शिटी वाजतांच तीन सेकंदांचे आंत चेंडू फेंकला पाहिजे. खेळ चालू असतांनाहि हा नियम लागूं आहेच.

(८) चेंडू हातांत घेऊन चालल्यास विरुद्ध पक्षास, फ्री–पास द्यावा; चेंडू हातांत घेऊन तोंड फिरवून तो टाकतां येतो, पण चेंडू हातांत आल्यावर निदान एक पाय तरी जागचा हालतां कामां नये. दुसरा पाय कोणत्याहि दिशेनें पुढें मागें करतां येतो. मात्र दोन्ही टांचा जागच्या हालवल्या तर विरुद्ध संघास फ्री-पास देण्यांत येतो.

(९) चेंडू एकमेकींकडे फेंकतांना त्या दोन मुलींमध्यें कमींत कमी तीन फूट तरी अंतर हवें; तसें नसल्यास विरुद्ध बाजूस फ्री-पास देण्यांत येतो.

(१०) क्रीडांगणांतील आपापल्या विभागाच्या बाहेर एखादी मुलगी गेली किंवा रेषेबाहेरचा चेंडू तिनें घेतला तर विरुद्ध पक्षाला फ्री-पास द्यावा. दोन्ही बाजूंच्या मुली एकदमच रेषेबाहेर गेल्या तर कुणासच फ्री-पास न देतां खेळ चालू ठेवावा.

(११) दुसऱ्याच्या हातांतील चेंडूवर हात ठेवल्यास फ्री-पास द्यावा.

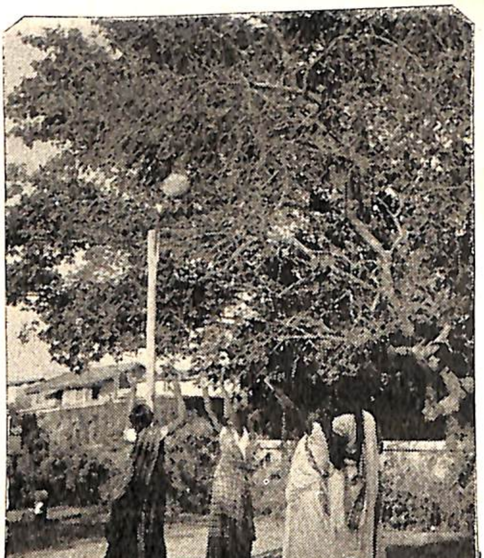
(१२) दोन्ही पक्षांच्या मुलींनीं एकदमच चेंडूवर हात ठेवले तर अशा चेंडूला 'पकड चेंडू' (Held–Ball) म्हणतात व त्या दोन मुलींस एकमेकींपासून ९ फूट अंतरावर त्यांचा

गोल त्यांच्या डावीकडे येईल अशा रीतीनें उभें करून पंच त्या दोन मुलींच्यामध्यें चेंडू आपटते. ह्या चेंडूच्या बाबतींत पुढील नियम असे आहेत. (अ) चेंडू जमिनीला लागण्यापूर्वी उभ्या केलेल्या दोन्ही मुलींपैकीं कोणीहि आपल्या जागेवरून हालतां कामां नये. दोघीहि हालल्या तर त्यांस पुन्हां उभ्या करून चेंडू आपटण्यांत यावा. दोहोंपैकीं एकच हालली तर विरुद्ध पक्षास फ्री-पास मिळतो. (आ) उभ्या केलेल्या दोघींपैकीं कोणाहि मुलीनें त्या चेंडूला स्पर्श केल्याखेरीज इतर मुलींना तो घेतां येत नाहीं व तसा तो घेतल्यास विरुद्ध पक्षाला फ्री-पास मिळतो.

(१३) नेम मारणारी मुलगी चेंडू जाळींत टाकीत असतांना जर विरुद्ध बाजूच्या मुलीनें जाळीचा खांब हालविला तर चेंडू टाकणाऱ्या मुलीस चेंडू टाकण्यास पुन्हा संधि देण्यांत येते.

(१४) फ्री-थ्रो जाळींत टाकीत असतांना बाकीच्या मुलींनीं त्या मुलीपासून ९ फूट अंतरावर उभें राहिलें पाहिजे. त्या अंतराच्या आंत उभी राहणारी मुलगी जाळींत चेंडू टाकणाऱ्या मुलीच्या संघांतील असेल तरच विरुद्ध पक्षाला फ्री-पास मिळेल व चेंडू जाळींत गेला तरीहि त्याबद्दल गुण देण्यांत येणार नाहीं. जवळ उभी राहणारी मुलगी विरुद्ध पक्षाची असेल तर पुन्हां फ्री-थ्रो (चेंडू जाळींत टाकण्याची संधि) देण्यांत येईल. अशी संधि चेंडू जाळींत गेला असला तरीहि देण्यांत येते.

फ्री-थ्रो (Free-throw) :—खेळतांना अंगाशीं झोंबाझोंबी करणाऱ्या मुलींच्या विरुद्ध पक्षास फ्री-थ्रो मिळतो. जाळींत चेंडू टाकणारी मुलगी किंवा तिला मदत करणारी मुलगी फ्री-थ्रो फेकूं शकते. फेकतांना ती वर्तुळाच्या रेषेवर बाहेर कोठेंहि उभी राहतें व पंचानें शिटी वाजवून इषारा देतांच चेंडू जाळींत टाकते. तो चेंडू जाळींत गेला कीं पंच शिटी वाजवतो आणि खेळास पुन्हां मध्यरेषेवरून सुरवात होते. संघांतील इतर कोणालाहि फ्री-थ्रो फेंकण्यास देण्याची संघनायकानें इच्छा दर्शविल्यास तो तसा देण्वास हरकत नाहीं (चित्र अंक १५६).



[जाळींत चेंडू टाकणारी मुलगी फ्री-थ्रो करीत आहे.] चित्र अंक १५६

चेंडू जाळीकडेच टाकला पाहिजे. गोलांत कुठेंतरी टाकून पुन्हां घेतां येत नाहीं. तसें केल्यास विरुद्ध पक्षाला फ्री—पास मिळतो.

वर्तुळाच्या खांबाच्या रेषेबाहेर, गोलांत जाऊं शकणाऱ्या मुलीच फक्त उभ्या राहूं शक-

तात. फ्री-थ्रो दिला जातो त्या वेळीं ह्या मुली अशातऱ्हेनें खांबाजवळ उभ्या राहून, पंचाची शिटी वाजतांच, वर्तुळांत जाऊन जाळीला लागून परत येणारा चेंडू घेऊं शकतात.

फ्री–थ्रो फेंकण्यापूर्वी कोणीहि खांबाला हात लावूं नये.

फ्री–थ्रो खालीं दिलेल्या बाबतींत दिला जातो :—(१) चेंडूवर थप्पड मारून किंवा धक्का मारून दुसऱ्या मुलीच्या हातांतील चेंडू पाडण्याचा किंवा काढून घेण्याचा प्रयत्न केल्यास,

(२) चेंडू घेणाऱ्या मुलीला विळखा घालून पकडून ठेवल्यास अगर तिच्या पुढें आडवा हात धरून तिला अडथळा केल्यास किंवा तिला ढकलून दिल्यास,

(३) चेंडू फेंकणाऱ्या मुलीच्या समोर अगदीं चिकटून उभें राहून चेंडू फेकण्यांत अडथळा आणल्यास,

(४) जाळीकडे टाकलेला चेंडू उडी मारून मध्येंच आडविल्यास, (दुसऱ्या खेळाडूकडे फेंकलेला चेंडू अशा तऱ्हेनें उडी मारून आडविल्यास चालतो, पण जाळीकडे टाकलेला चेंडू अशा रीतीनें आडवतां येत नाहीं.)

(५) जाळींत चेंडू टाकणाऱ्या मुलीवर, तिच्या हातीं चेंडू आला असतांना, वरील चारी नियमांत सांगितल्याप्रमाणें विरुद्ध पक्षाच्या मुलींनीं जर कोणत्याहि प्रकाराचा हल्ला केला तर जेथें तिच्यावर असा हल्ला होईल तेथें तिला वर्तुळांतील त्याच जागेवरून चेंडू जाळींत टाकण्यास पुन्हां मिळतो.

सीमेबाहेरचा चेंडू :—खेळ चालू असतांना ज्या मुलींचा कशाहि तऱ्हेचा धक्का लागून चेंडू जर क्रीडांगणाच्या सीमेबाहेर गेला तर जेथून चेंडू बाहेर गेला असेल त्याच जागेवर विरुद्ध पक्षाच्या मुलीस उभी करून तिला तो आंत टाकण्यास द्यावा व शिटीची वाट न पाहतां तिनें तो आंत टाकावा. चेंडू सीमेबाहेर जातो त्यावेळीं पंच शिटी वाजवते व तो सीमेबाहेर गेल्याचें जाहीर करते.

सीमेबाहेरील चेंडू आंत टाकण्याचें नियम :—(१) सीमेबाहेर गेलेला चेंडू आंत टाकतांना तीन सेकंदांपेक्षां अधिक वेळ घेतां कामां नये. अधिक वेळ घेतल्यास विरुद्ध पक्षाला त्याच जागेवरून चेंडू आंत टाकण्यास मिळतो.

(२) चेंडू आंत टाकतांना व टाकल्यावरहि आंत टाकणाऱ्या मुलीचे दोन्ही पाय रेषेच्या बाहेर जमिनीवर टेकलेले असले पाहिजे. चेंडू आंत टाकतांना जोर येण्यासाठीं जो पाय उचलला जातो तो हद्दीबाहेर टेकून मग त्या मुलीनें क्रीडांगणांत यावें. चेंडू टाकतांना उचललेला पाय क्रीडांगणाच्या रेषेवर किंवा क्रीडांगणांत ठेवल्यास तो पददोष (Foot fault) समजण्यांत येतो व दुसऱ्या पक्षाला त्याच जागेवरून फ्री-पास मिळतो.

(३) चेंडू वर्तुळाच्या रेषेवरून बाहेर गेला असेल तर वर्तुळांत ज्या चार मुली जाऊं शकतात त्यांपैकीं एकीनें तो आंत टाकला पाहिजे.

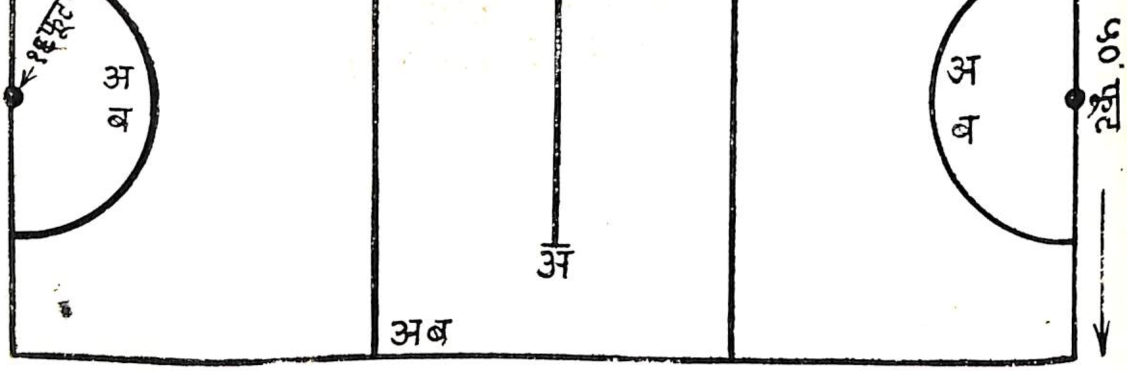
(४) बाहेरचा चेंडू वर्तुळांत टाकावयाचा नाहीं. एखाद्या मुलीनें उडी मारून वर्तुळांतच

तो अडविला तरी ती तो जाळींत टाकूं शकत नाहीं. तिनें तो दुसऱ्या मुलीस देऊन मग परत घेतला तर ती तो चेंडू जाळींत टाकूं शकते.

फुकट गेलेला वेळ:—खेळ चालू असतांना मुलीस कांहीं अपघात झाला अथवा कोणाचे कपडे फाटले किंवा अव्यवस्थित झाले व त्यामुळें एखाद्या मुलीस खेळणें अशक्य झालें तर त्या संघाच्या नायकानें पंचाजवळ वेळ मागून घ्यावा. म्हणजे पंच टाईम आऊट (Time Out) असें सांगून खेळ थांबविते. खेळ जेथें थांबला असेल तेथूनच खेळ पुन्हां सुरू होतो. जो वेळ गेला असेल तो खेळाच्या वेळांत धरला जात नाहीं. मात्र एखाद्या मुलीनें कपडे किंवा केस नीट करण्यासाठीं वरचेवर वेळ मागितला तर तिला प्रथम सूचना देऊन वरील सवलत नाकारतां येते, व तो तिचा अपराध गणला जाऊन विरुद्ध पक्षाला त्याबद्दल फ्री–थ्रो मिळतो.

गणवेश:—खेळतांना त्रास होणार नाहीं अशा तऱ्हेचे कपडे मुलींना घालावेत. पंजाबी पद्धतीची सुरवार व शर्ट वापरल्यास खेळण्यांत अडथळा येत नाहीं व पोषाक सभ्य दिसतो. काचेच्या बांगड्या, बोचणारे आंकडे, पिन्स किंवा दागिनें वगैरे अंगावर असूं नयेत. बूट घातल्यास ते रबरी तळव्याचे असावेत.

नेटबॉल हा खेळ सात मुलींचा एक एक संघ करूनहि खेळता येतो. सात मुलींचा संघ असेल तेव्हां दोन्ही संघांच्या मुली खालीं लिहिल्याप्रमाणें उभ्या राहतात.



[सात मुलींच्या संघाचें क्रीडांगण.]

चित्र अंक १५७

अशा संघांत सीमारेषा (Boundary lines) ९ मुलींच्या संघापेक्षां वेगळ्या असतात त्या अशा :—

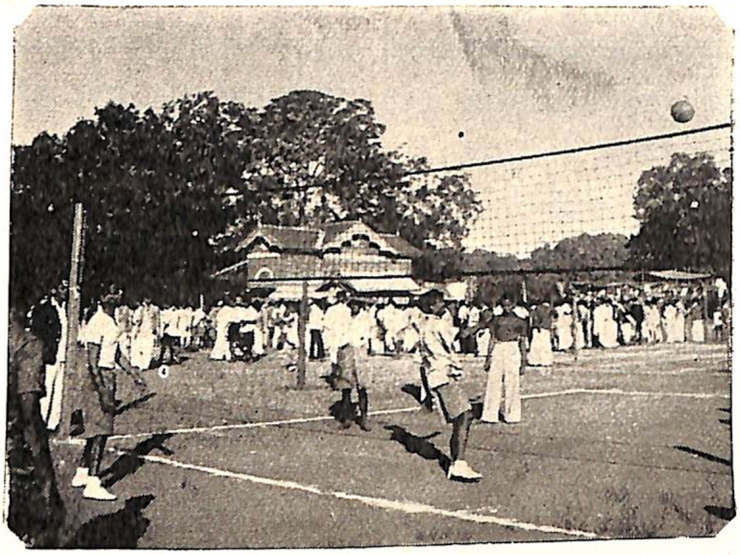
(१) मध्यरेषेवर व मधल्या विभागांत उभ्या राहणाऱ्या ६ मुली वर्तुळाखेरीज वाटेल त्या जागीं जाऊं शकतात.

(२) वर्तुळांत व वर्तुळाच्या विभागांत उभ्या राहणाऱ्या मुली स्वतःच्या विभागांत खेळून शिवाय मध्य विभागांत खेळूं शकतात. अर्थात् मध्य विभागांत खेळणाऱ्या मुलींनीं आणि जाळींत चेंडू टाकणाऱ्या मुलींनीं स्वतःचें स्थान सोडून फार दूर जाणें खेळाच्या दृष्टीनें फायद्याचें होत नाहीं. असें केल्यास नुसतीच धावाधावी होऊन खेळाचें नैपुण्य दाखविण्यास अवसर मिळत नाहीं. चेंडू एका मुलीकडून दुसऱ्या मुलीच्या हातांत जाईल अशा तऱ्हेनें जागा घेणें किंवा चेंडू फेंकणें ह्यांत खरें कौशल्य आहे. सगळ्यांनीं एकाच वेळीं चेंडूच्या मागें धावणें अडाणीपणाचें निदर्शक आहे.

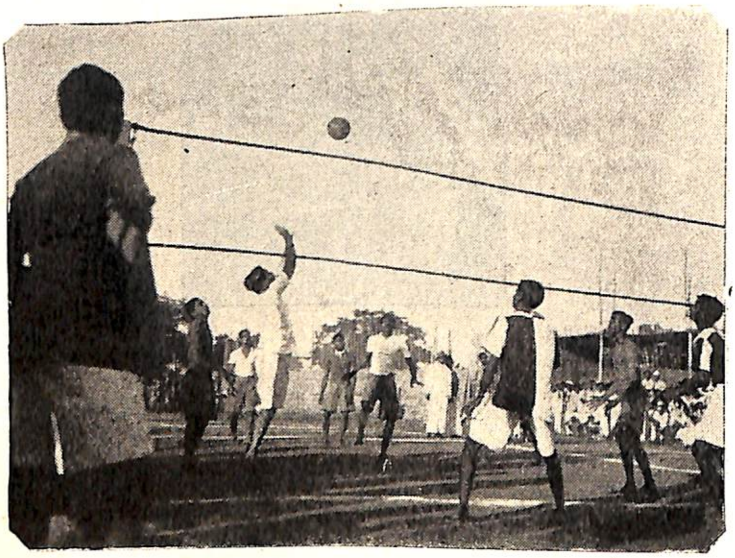
हा खेळ फक्त मुलीं व स्त्रियांच खेळतात.



व्हॉलीबॉल.



[व्हॉलीबॉल खेळ प्रेक्षकसमुदाय उत्सुकतेनें पहात आहे.] चित्र अंक १५८



[खेळाडू चेंडूवर नजर ठेवून तो विरुद्ध मैदानांत मारण्याच्या तयारींत आहेत; व खेळाडू खेळतांना कांहीं चुका करतात कीं काय तें पंच दक्षतेनें पहात आहे.]

चित्र अंक १५९

व्हॉलीबॉलचे लीड-अप्-गेम्स.

[लेखक :—रा. द. ब. कोठीवाले, B.A., B.T., फिजिकल डायरेक्टर्स डिप्लोमा (मद्रास), सीनिअर असिस्टन्ट, ट्रेनिंग इन्स्टिटयूट, कांदिवली.]

व्हॉलीबॉल या खेळांत चेंडू हातानें मारणें (serving), चेंडू वर उडवून देणें (boosting, passing, setting up), उंच उडी मारून चेंडू जोरानें प्रतिस्पर्ध्यांच्या अंगणांत मारणें (spiking or killing), वगैरे कसबें (skills) प्रामुख्यानें मोडतात. लहान मुलांस हा खेळ सहसा जमत नाहीं मोठ्या मुलांस व नवशिक्यांना हा खेळ शिकवितांना खालीं दिलेले तयारीचे खेळ फार उपयोगी पडतील. खरा खेळ खेळण्याचें जरी समाधान लाभलें नाहीं, तरी व्हॉलीबॉल खेळतां यावयास लागणारी तयारी त्यांची होऊं शकेल.

(१) सिम्प्लिफाईड व्हॉलीबॉल.

क्रीडांगण :—६०′×३०′ अगर कमी जास्त मोकळी जागा. मध्यें जाळें असल्यास ठीक. नाहीं तर ७ तें ८ फुट उंचीवर आडवी बांधलेली दोरी.

खेळाडू :—६ तें ९ अगर जास्त.

खेळ :—व्हॉलीबॉल खेळाचेच सर्व नियम येथें लागू आहेत. पण सर्व्हिस करतांना आपल्याच गड्यानें जरी बॉलला स्पर्श करून प्रतिस्पर्ध्यांच्या अंगणांत चेंडू जाण्यास मदत केली तरी हरकत नाहीं. तिनापेक्षां जास्त स्पर्श जरी एकाच बाजूचे झाले, किंवा एकाच गड्यानें दोनदां लागोपाठ चेंडू मारला तरी हरकत नाहीं. १५ गुण जो अगोदर करील तो सव विजयी.

(२) सर्व्ह बॉल.

क्रीडांगण :—व्हॉलीबॉलला लागतें तेवढेंच अगर कमी जास्त.

खेळाडूंची संख्याहि ६ तें ९ अगर कमी जास्त.

खेळ :—उजवीकडील कोपऱ्यांतील कोणत्याहि एका पक्षांतील गड्यानें प्रतिस्पर्ध्यांच्या



रा. द. ब. कोठीवाले, B.A., B.T., कांदिवली.

अंगणांत सर्व्हिस करावी (चेंडू हातानें मारावा). प्रतिस्पर्ध्यांपैकीं एकानें तो झेलावा व लगेच पुन्हां सर्व्हिस करावी व जाळ्यापलीकडे पाठवावा. दुसऱ्या गड्यानें तो झेलावा व तेथूनच सर्व्हिस करावी. अशा रीतीनें चेंडू जमिनीवर पडेपर्यंत चालूं द्यावें. इतर सर्व नियम व्हॉलीबॉल-सारखेच. गड्यांनीं पाळीपाळीनें सर्व्हिस करावी व 'रोटेशन' चालूं ठेवावें. पंधरा गुण अगोदर करील तो अगर विशिष्ट वेळेंत ज्यांचे जास्त गुण होतील तो संघ विजयी समजावा. सर्व्हिस असतांनाच त्या संघाला गुण मिळतात.

(३) कॅच–व्हॉलीबॉल.

क्रीडांगण :—६० × ३० अगर कमी जास्त मोकळी जागा. मध्यें जाळें अथवा ७–८ फूट उंचीवर दोरी.

खेळाडू :—६–९ अगर कमीजास्त.

खेळाडू आपापल्या अंगणांत उभे रहातात. मात्र आपल्यापैकी एक खेळाडू प्रतिस्पर्ध्याच्या अंगणांत पाठविला जातो.

खेळ :—उजव्या कोपऱ्यांतील खेळाडूनें चेंडू जाळ्यापलीकडे फेंकावा. प्रतिस्पर्ध्यानें तो झेलून परत पाठवावा. तो चेंडू जर प्रतिस्पर्ध्याच्या अंगणांत असलेला त्याचा गडी झेलेल किंवा चेंडू विरुद्ध अंगणांत जमिनीवर पडेल, किंवा पक्षांतील गड्यांना तो झेलून परत पाठवितां आला नाहीं, तर पहिल्या पक्षाला एक गुण मिळतो. सर्व नियम व्हॉलीबॉलप्रमाणेंच. पण चेंडू झेलून फेंकणें व चेंडू प्रतिस्पर्ध्याच्या अंगणांतील आपल्याच गड्यानें झेलला तर गुण त्याचे पक्षास देणें इतकाच फरक. पंधरा गुण अगोदर करील तो संघ विजयी.



(८) व्हॉलीबॉल.

[लेखकः—श्री. नारायणराव दत्तात्रय मुजुमदार, B.A., बडोदें.]

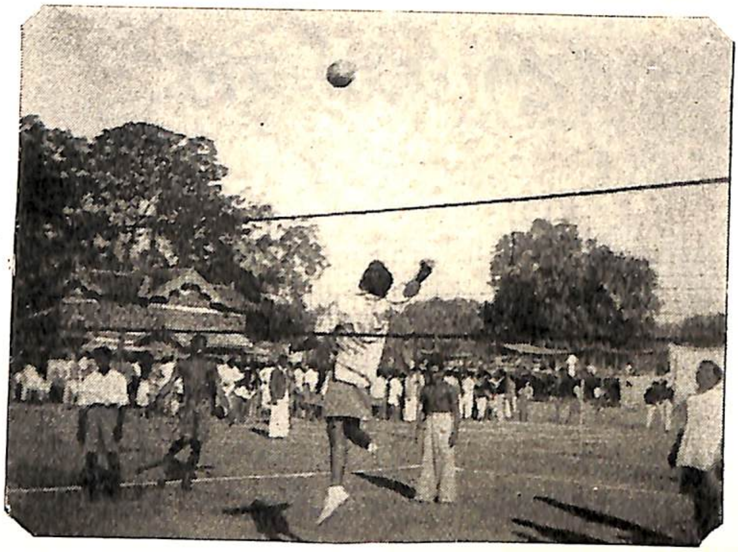
व्हॉलीबॉल हा खेळ अमेरिकन आहे, परंतु ऑलिंपिक गेम्समध्यें याचा समावेश झाल्यापासून सर्व ठिकाणीं हा खेळ खेळला जातो. हिंदुस्थानांतहि भारतीय ऑलिंपिक खेळामुळेंच या खेळास महत्त्व आलें आहे. पूर्वी हा खेळ एका संघांत ९ खेळाडू घेऊन खेळला जात असे व कांहीं ठिकाणीं तो तसा हल्लींहि खेळतात. परंतु ऑलिंपिक नियमांप्रमाणें व मूळ अमेरिकन खेळहि ६ खेळाडूंचाच असल्यामुळें तो आतां ६ खेळाडूंनींच खेळला जावा असा निर्बंध आहे. हा खेळ साधारणतः उंच मनुष्यास चांगला साधतो. खेळणारा चपळ व चांगलें अवधान ठेवणारा असावा लागतो. अमेरिकेंत वयस्क मंडळीहि हा खेळ खेळतात व हा खेळ खेळणारे मोठे मोठे क्लबहि तेथें आहेत. तेथें या खेळाचे मोठाले सामने होत असून मोठ्या ढाली, कप वगैरे बक्षिसेंहि जिंकणाऱ्या संघांस देण्यांत येतात.

हिंदुस्थानांत या खेळाचा प्रचार आतां बराच झाला आहे. महाराष्ट्र, गुजराथ, संयुक्तप्रांत, बंगाल, पंजाब, मद्रास वगैरे हिंदुस्थानांतील सर्व भागांत हा खेळ खेळला जातो. बहुतेक इतर सर्व विदेशी खेळ अतिशय खर्चाचे असले तरी व्हॉलीबॉल हा खेळ फारच कमी खर्चाचा आहे. एक चेंडू, लहानसें मैदान व जाळें असलें कीं खेळाचें साधन पुरें होतें. त्यामुळें गरिबांसहि हा खेळ खेळणें सुलभ जातें.

व्हॉलीबॉल हा फुटबॉलप्रमाणेंच चामड्याचा एक मोठा चेंडू असून तो जमिनीस लागूं न देतां हवेंत उडवून खेळावयाचा असतो. त्याचें वजन, माप व खेळाचे नियम वगैरे पुढें दिले आहेत. सर्व्हिस करणाऱ्या संघासच गुण (Point) मिळत असतात. प्रथम सर्व्हिस बिनचुक केली पाहिजे. नुसती धबाधबी करून चेंडू न मारतां जाळ्याजवळ असलेल्या आपल्या स्मॅशरला (Smasher) चेंडू उंच उडवून द्यावा म्हणजे तो उडी घेतो व चेंडूस जोरानें मारून पलीकडील मैदानांत विशिष्ट ठिकाणीं मारतो (चित्र



श्री. नारायणराव दत्तात्रय मुजुमदार, B.A., बडोदें.



चित्र अंक १६०

अंक १६०). त्यामुळें विरुद्ध पक्षास तो परत करणें फार कठिण जातें व आपणास गुण मिळतो. स्मॅश करणारा (Smasher) व उंच उडवून देणारा (Lifter) असे खेळाडू ठरवून ठेवून तसा अभ्यास करावा. खेळाचें कौशल्य लिफ्ट व स्मॅश बरोबर करण्यांत आहे. कित्येक वेळां स्मॅश न करतां वेळ व जागा पाहून पलीकडील रिकाम्या जागेंत सहज चेंडू टाकावा (Placing) म्हणजे त्यामुळें विरुद्ध बाजूचे गडी फसण्याचा बराच संभव असतो. विरुद्ध बाजूनें स्मॅश केलेला चेंडू उडवून परत आपल्या खेळाडूस लिफ्ट करून देणें काठिण असतें. चेंडू उंच उडविला कीं स्मॅशरनें उडी घेऊन त्यास विशिष्ट तऱ्हेनें मारून स्मॅश करणें वगैरे अभ्यासाच्या गोष्टी आहेत.

हा खेळ सर्व ऋतूंत खेळावयास हरकत नाहीं. अमेरिकेंमध्यें हा उघड्या मैदानांत व बंद इमारतींतहि खेळतात. पावसाळ्यांत वगैरे अशा बंद इमारतीची जरुरी असते. हा खेळ लहान थोर सर्व मंडळींकरितां आहे. या खेळामुळें शरिरांतील सर्व स्नायूंना आकुंचन व प्रसरणामुळें व्यायाम होतो. प्रत्येकास नेहमीं दक्ष राहावें लागतें. हात डोक्यावर करणें, खालीं वाकणें, उडी मारणें, थोडें पण झटकन पळणें वगैरे गोष्टी या खेळांत कराव्या लागत असल्यामुळें शरीर चपळ राहून आरोग्याचा लाभ होतो. लहान मुलें व स्त्रिया यांना नियमांमध्यें कांहीं सवलती ठेविल्या आहेत त्या शेवटीं दिल्या आहेत.

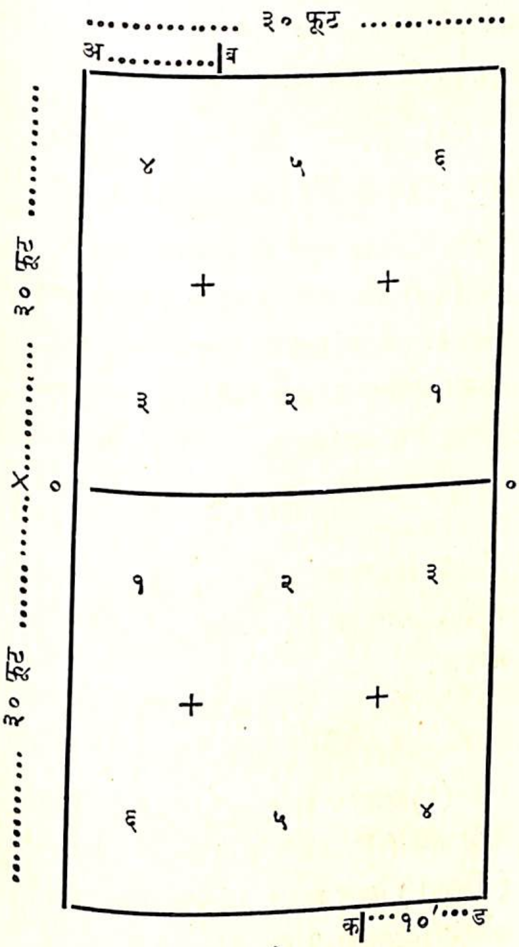
खेळण्याचें मैदान.

(१) साठ फूट लांबीचें व तीस फूट रुंदीचें काटकोनाकृति खुलें मैदान असावें. लांबीरुंदीच्या रेषा २ इंच जाडीच्या असाव्या आणि त्या रेषांपासून बाहेरचे बाजूस तीन फूट जागा खुली ठेवावी. आजूबाजूस व वर खेळतांना अडथळा होईल अशीं घरें, भिंती, खांब वगैरे अडचणी असूं नयेत.

(२) लांबीच्या रेषांस साईड लाइन्स व रुंदीच्या रेषांस एन्ड लाइन्स म्हणतात.

(३) हें मैदान विभागणारी एक मध्य-रेषा आखावी. त्यामुळें मैदानाचे ३०×३० फूट असे दोन सारखे भाग होतील.

(४) रुंदीच्या रेषांवर उजव्या कोपऱ्यापासून १० फूट अंतरावर सर्व्हिस रेषेच्या खुणा



व्हॉलीबॉलचें मैदान.

चित्र अंक १६१

[खेळाचे सुरवातीस गडी कसे उभे राहतात तें दाखविलें आहे. अब आणि कड ह्या सर्व्हे करण्याच्या जागा आहेत.]

करीव्या. ह्या रेषा ६ इंच लांब व २ इंच जाड असाव्यात.

जाळें.

या खेळास लागणारें जाळें ३२ फूट लांब व ३ फूट रुंद असतें. जाळ्याचीं घरें चार चौरस इंचाची असावीत. जाळें तांबडें अथवा काळें, ३० नंबरच्या दोऱ्याचें विणलेलें असावें. जाळें चारी कोंपरें ताणून मैदानाच्या मध्यरेषेवर दोन्ही बाजूंस खांब ठोकून बांधावें. जाळ्याच्या खालच्या व वरच्या नेफ्यांत $\frac{3}{4}$ इंच जाडीची दोरी असावी. बाजूच्या एका खांबांवर फिरकी बसविल्यास जाळें चांगलें ताणतां येतें. खांब मैदानाच्या अगदीं बाहेर असावेत. ताणलेल्या जाळ्याची उंची मध्यावर ८ फूट असावी. मैदानाच्या लांबीच्या रेषा ज्या ठिकाणीं जाळ्याखालीं येतील त्या ठिकाणीं जाळ्यावर खूण म्हणून दोन्हीकडे एक एक इंचाची फीत बांधावी. त्यामुळें जाळ्याची मैदानांतील मर्यादा समजून येईल.

चेंडू.

फुटबॉलप्रमाणें चामड्याचा गोल चेंडू असावा व आंतील पिशवी (Bladder) रबराची असावी. चेंडूचा घेर २६ तें २७ इंचाचा असावा व त्याचें वजन ९ तें १० औंस असावें. पिशवींतील हवेचा दाब (Pressure) $७\frac{१}{२}$ तें ८ पौंड असावा.

खेळणारे संघ.

(१) प्रत्येक संघांत ६ गड्यांपेक्षां कमी अगर जास्ती खेळाडू असू नयेत.

(२) राखीव खेळाडू व संघ शिक्षक यांनीं पंचाचें समोरच्या बाजूस बसावें.

(३) राखीव खेळाडू जरूरीप्रमाणें मैदानांत खेळूं शकतो. अशावेळीं संघनायकानें पंचाची परवानगी घेऊन राखीव नवीन खेळाडूचें नांव गुण लेखकास (Scorer) द्यावें. ज्याच्या ऐवजीं नवा खेळाडू आला असेल त्या मूळच्या खेळाडूच्या जागीं त्यानें खेळावें. त्यास दुसऱ्या खेळाडूचे जागीं खेळतां येणार नाहीं.

(४) खेळ सोडून बाहेर गेलेल्या खेळाडूस पुनः त्याच डावांत खेळतां येणार नाहीं. त्याच सामन्याच्या दुसऱ्या डावांत त्यास खेळण्यास हरकत नाहीं.

(५) दरेक संघांत जास्तीतजास्त बारा गड्यांचीं नांवें असूं शकतील.

(६) प्रत्येक खेळाडूच्या छातीवर व पाठीवर कापडाचे चौकोनी क्रमांक असावेत. त्या चौकोनाची बाजू सहा इंचांपेक्षां लहान नसावी.

(७) चित्र अंक १६१ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें खेळाडूंचा क्रमांक असावा. त्यांच्या जागांचीं नांवें खालील होत :—

१. पुढील डावा (Left Forward).
२. पुढील मधला (Centre Forward).
३. पुढील उजवा (Right Forward).
४. मागील उजवा (Right Back).
५. मागील मधला (Centre Back).
६. मागील डावा (Left Back).

(८) खेळ सुरूं झाल्याबरोबर प्रत्येक खेळाडू आपापल्या जागींच असावा. प्रत्येकाची जागा चित्र अंक १६१ मध्यें १ ते ६ अशा आंकड्यांनीं स्पष्ट केली आहे.

सूचना :—खेळण्याच्या गतीमध्यें आपली हद्द सुटली तरी चालेल परंतु जाणूनबुजून आपली हद्द सोडून दुसऱ्याच्या हद्दींत खेळूं नये. कारण संघांत एकादा खेळणारा गडी कच्चा असल्यास चांगला खेळणारा मुद्दाम आपली जागा सोडून गुण मिळविण्याकरितां अथवा कौशल्य दाखविण्याकरितां त्या कच्च्या गड्याचे ऐवजीं खेळ खेळतो तें योग्य नाहीं. असें वारंवार खेळल्यास चूक (Foul) समजतात. याकडे पंचानें जरूर लक्ष द्यावें लागतें.

(९) आपल्या मैदानांत चेंडू असतां मैदान सोडून कोणीहि खेळाडूनें बाहेर जाऊं नये.

(१०) चित्र अंक १६१ मध्यें खेळाडूंच्या जागा १ ते ६ आंकड्यांनीं दाखविल्या आहेत. त्या त्या जागेवर ६ इंच लांबीच्या व १ इंच रुंदीच्या रेघा आखाव्यात.

अधिकारी वर्ग.

या खेळास सर पंच, पंच, गुण लिहिणारा व दोन रेषा पहाणारे असे ५ अधिकारी असतात.

पंचांचें कर्तव्य.

(१) सरपंच हा मुख्य अधिकारी होय. त्यानें गुण (Point) केव्हां झाला, चेंडू रद्द (Dead) केव्हां झाला, विरुद्ध पक्षास केव्हां सर्व्हिस मिळावयाची (Side out) व खेळाडूकडून होणाऱ्या चुका (Fouls) वगैरे गोष्टींचा निकाल द्यावयाचा असतो.

(२) नियमबाह्य वर्तनाबद्दल निर्णय देण्याचा, तसेंच मध्येंच विशिष्ट कारणानें खेळ

थांबविण्याचा आणि पुन्हां सुरूं करविण्याचा सर पंचास अधिकार आहे. दुसऱ्या अधिकाऱ्यांनीं दिलेल्या निर्णयांविरुद्ध निर्णय देण्याचाहि त्यास अधिकार आहे.

(३) सरपंचानें खेळ नीट दिसेल त्याप्रमाणें जाळ्याच्या कोणत्याहि टोंकांस उंच जागीं उभें रहावें. जाळ्यावर २ फूट उंच सरळ नजर राहील इतक्या उंचीवर उभें रहाणें योग्य होय.

(४) सरपंचाचे समोरच्या बाजूस पंचानें बसावें व जाळ्या खालून खेळाडू मध्यरेषा ओलांडतो किंवा काय तें पहावें. तसेंच बाहेर असलेला शिक्षक अथवा खेळाडू खेळणारास कांहीं सूचना देतो किंवा काय, कोणी खेळाडू जाळ्यास स्पर्श करतो कीं काय, कोणी खेळाडू चेंडूस दोनदां स्पर्श (Double) करतो कीं काय वगैरे गोष्टींकडे लक्ष देऊन सरपंचास सूचना करणें त्या पंचाचें कर्तव्य आहे. कोणी खेळाडू गैरवर्तन करतो कीं काय हेंहि त्यानेंच पहावयाचें आहे.

(५) गुण लेखकानें (Scorer) सरपंचाचे जवळ बसून गुण (Points) लिहावे. खेळ सुरूं होण्यापूर्वी त्यानें दोन्ही पक्षाच्या खेळाडूंची व राखीव खेळाडूंचीं नांवें आणि त्यांचे क्रमांक (Service Order) लिहून घ्यावे. व सर्व अनुक्रमानेंच सर्व्हिस करतात किंवा नाहीं तें पहावें.

(६) रेषा पहाणाऱ्या दोन गृहस्थांनीं (Lines men) समोरा समोर प्रत्येकास एक लांबीची व एक रुंदीची रेषा पूर्ण दिसेल अशा तऱ्हेनें विरुद्ध कोपऱ्यांवर उभें रहावें म्हणजे चेंडू रेषेच्या आंत अथवा बाहेर पडला (Good or out) हें त्यास नीट दिसेल. खेळाडू क्रमानुक्रमानें फिरत आहेत, इकडेहि त्यानीं लक्ष द्यावयाचें आहे.

(७) शंकास्पद ठिकाणीं या रेषा पहाणारांनीं सर पंचाची मदत घ्यावी.

पारिभाषिक व्याख्या.

(१) आपला संघ ज्या मैदानांत असेल तें आपलें मैदान (Own Court) व दुसरें विरुद्ध पक्षाचें मैदान (Opponents' Court) होय.

(२) ज्या क्रमानें खेळाच्या सुरवातीचा चेंडू फेकला जातो त्या क्रमास सर्व्हिंग आर्डर (Serving Order) म्हणतात.

(३) क्रमाक्रमानें जागा बदलणें, यास रोटेशन (Rotation) म्हणतात.

(४) सर्व्हिस : मैदानाच्या उजव्या कोपऱ्याच्या बाहेरच्या बाजूस उभे राहून चेंडूस हातानें मारून जाळ्यावरून तो समोरच्या मैदानांत पडेल असा उडविणें व खेळ सुरू करणें म्हणजे सर्व्हिस होय. (चेंडू समोरच्या मैदानांत गेल्याशिवाय सर्व्हिस करणारानें आपल्या हद्दींत जावयाचें नाहीं.)

(५) सर्व्हिस करणाराच्या समोरचा संघ आलेला चेंडू नियमाप्रमाणें परत करण्यास चुकला तर सर्व्हिस करणारास १ गुण (Point) मिळतो.

(६) सर्व्हिस करणारा संघ गुण मिळविण्यास चुकला किंवा त्यानें कांहीं चूक (Foul) केली कीं विरुद्ध संघास सर्व्हिस करण्याची संधि मिळते.

(७) गुण मिळाला अथवा कांहीं चूक झाली तर चेंडू रद्द (Dead) झाला असें सरपंच जाहीर करतो.

(८) खेळाडूनें एकदां चेंडूस स्पर्श केला कीं तो चेंडू खेळला गेला असें समजतात.

(९) मैदानाच्या बाहेरील कोणत्याहि वस्तूस चेंडू लागला कीं तो रद्द (Cut) व मैदानांत जमिनीस लागला कीं तो खरा (Good) समजतात. मैदानाच्या रेषेस स्पर्श करणारा चेंडूहि खरा (Good) समजतात.

(१०) खेळाडूच्या हातांत अथवा अंगावर चेंडू क्षणभर जरी स्थिरावला तरी तो त्यानें पकडून ठेवला (Holding or catching) असें समजतात. चेंडू रट्टा मारल्याप्रमाणेंच लवकर खेळला गेला पाहिजे. चेंडू हळू व सावकाश खेळणें, चेंडूबरोबर हात सावकाश हालविणें (Travel) वगैरे क्रिया चुकीच्या (Foul) आहेत.

(११) खेळाडूनें लागोपाठ दोनदां चेंडूस स्पर्श करणें म्हणजे ड्रिब्लिंग (Dribbling) असें समजतात.

(१२) कांहीं कारणाशिवाय खेळास विलंब करणें अथवा अगदीं सावकाश खेळणें यास सरपंचाचे निर्णयानुसार उशीर करणें (Delaying) असें म्हणतात.

मैदान व सर्व्हिस घेणें.

(१) ओली सुकी (Toss) जिंकणाऱ्या संघनायकानें सर्व्हिस अथवा मैदान पसंत करून घ्यावें.

(२) सर्व्हिस मैदानाच्या उजव्या कोपऱ्याचे बाहेर उभे राहून करावी.

(३) सरपंचानें बाजू बदला (Side out) असें सांगेपर्यंत एका खेळाडूनेंच सर्व्हिस चालू ठेवावी.

(४) बाजू बदलली (Side out) कीं विरुद्ध पक्षाच्या खेळाडूनें सर्व्हिस करावी.

(५) नवी सर्व्हिस मिळाली कीं सर्व खेळाडूंनीं क्रमानें (Rotation) जागा बदलाव्या.

(६) सर्व्हिसच्या वेळीं प्रत्येक मनुष्य आपल्या जागीं आणि क्रमानें असलाच पाहिजे.

(७) चेंडू जाळ्याच्या दोन्ही बाजूस असणाऱ्या फितींच्या बाहेरील भागास लागला कीं तो मैदानाच्या बाहेर गेला असें समजून तो रद्द (Dead) होतो.

(८) सर्व्हिस केलेल्या चेंडूचा स्पर्श जाळ्यास अथवा सर्व्हिस करणाऱ्या संघांतील कोणत्याहि खेळाडूंस झाला किंवा तो जाळ्याच्या सर्व्हिस करणाऱ्याच्या बाजूस पडला तर सर्व्हिस विरुद्ध पक्षास मिळते (Side out).

(९) क्रमाशिवाय एखाद्या खेळाडूनें सर्व्हिस केल्यास ती रद्द होऊन विरुद्ध पक्षास ती मिळते व चूक समजून येईपर्यंत चुकीच्या सर्व्हिसमुळें मिळालेले गुण रद्द होतात.

(१०) डाव हरणाऱ्या संघास दुसऱ्या डावांत पहिली सर्व्हिस मिळते.

(११) एक डाव झाला कीं मैदानें बदललीं पाहिजेत.

(१२) नवीन डावाच्या आरंभीं खेळाडूंचे अनुक्रम बदलण्यास हरकत नाहीं. बदल केल्यास स्कोअररला नव्या अनुक्रमाची यादी द्यावी.

(१३) सामन्याच्या खेळांतील शेवटचा डाव असेल तर हरणाऱ्या संघानें विजय मिळविणाऱ्या संघाचे ८ गुण झाल्याबरोबर मैदान बदलून मागण्यास हरकत नाहीं. सर्व्हिस व खेळाडूंचा क्रम मात्र आठवा गुण मिळविण्याचे वेळीं असेल तोच असला पाहिजे.

(१४) सर्व्हिस करणारा दुसऱ्या बाजूस खेळाडूस दिसणार नाहीं असें खेळाडूंनीं मुद्दाम वर्तन करूं नये.

गड्यांचे क्रम खालील प्रमाणें बदलतातः–

पुढचा डावा व पुढचा मधला एक क्रम उजवीकडे सरकतात. पुढचा उजवा मागच्या उजव्याची जागा घेतो. मागचा उजवा व मागचा मधला एक एक क्रमांक डावीकडे सरकतात, व मागचा डावा पुढच्या डाव्याच्या ठिकाणीं येतो.

खेळणें.

(१) कमरेवरील शरिराच्या कोणत्याहि भागानें चेंडू कोणत्याहि दिशेस मारून (Batted) खेळतां येतो.

(२) कमरेवरच्या कोणत्याहि शरिराच्या भागांचा स्पर्श चेंडूस एकदम (Simultaneous) झाला तरी हरकत नाहीं. परंतु चेंडू शीघ्रगतीनें टोला मारल्याप्रमाणें (Batted) खेळला पाहिजे. होल्डिंग होतां उपयोगी नाहीं.

(३) सर्व्हिस शिवायचा चेंडू जाळयास स्पर्श होऊन पलीकडील मैदानांत गेला तरी हरकत नाहीं.

(४) चेंडू दुसऱ्या बाजूस जातांना जाळयावर ज्या दोन्ही बाजूच्या खुणेच्या फिती लावलेल्या असतील त्यांचे आंतूनच तो गेला पाहिजे.

(५) सर्व्हिस शिवायचा चेंडू जाळयास टटला तर तो आपल्या बाजूस पुनः उडवून पलीकडे फेकतां येतो. मात्र खेळाडूचा जाळयास स्पर्श होतां उपयोगी नाहीं.

(६) एका बाजूच्या संघाच्या गड्यांचा चेंडूस तीन पेक्षां जास्तवेळां स्पर्श होतां कामा नये व एकाच गड्यानें दोनदां एकसारखा स्पर्श करूं नये. एकदां स्पर्श झाल्यावर पुनः स्पर्श होण्यापूर्वीं दुसऱ्या खेळाडूचा स्पर्श चेंडूस झालाच पाहिजे.

गुण (Points) व मैदान बदलणें.

सर्व्हिस करणाऱ्या संघांतील कोणत्याहि खेळाडूनें खालीलपैकीं कोणतीहि चूक (Foul) केली तर सर्व्हिस जाऊन (Side out) ती विरुद्ध पक्षास मिळते. परंतु विरुद्ध पक्षानें (Receiver) जर चूक केली तर सर्व्हिस करणाऱ्या संघास एक गुण मिळतो.

चुकांची यादी :—

(१) सर्व्हिस चुकीची करणें.

(२) नियमाप्रमाणें चेंडू परतविण्यास चुकणें.

(३) चेंडू पकडून ठेवणें किंवा होल्ड करणें.

(४) ड्रिबल करणें (खेळाडूनें चेंडूस दोन अगर अधिक वेळा स्पर्श करणें).

(५) खेळाडूच्या कमरेच्या खालील भागास चेंडूचा स्पर्श होणें.

(६) चेंडू रद्द होण्यापूर्वी खेळाडूच्या शरिराचा स्पर्श जाळ्यास होणें. (दोन्ही पक्षाच्या गड्यांचा जाळ्यास जर एकदमच स्पर्श झाला तर चूक समजत (Foul) नाहींत.)

(७) एका बाजूसच चार अगर अधिक वेळा स्पर्श चेंडूस होणें व जाळ्यावरील दोन्ही खुणांच्या बाहेरील भागास चेंडूचा स्पर्श होणें.

(८) जाळ्यावरून पलीकडील बाजूस शरीर अथवा शरिराचा भाग जाणें (Cross).

(९) अनुक्रम सोडून सर्व्हिस करणें.

(१०) चेंडू रद्द होण्यापूर्वी शरिराचा भाग जाळ्या खालून पलीकडील बाजूस जाणें अथवा विरुद्ध पक्षाचे हद्दींतील खेळाडूस स्पर्श करणें.

(११) नियमाविरुद्ध राखीव खेळाडू खेळांत घेणें.

(१२) आपआपली हद्द सोडून खेळणें.

(१३) मैदानाची मध्य रेषा ओलांडून (मैदानांतून अथवा बाहेरून) पलीकडील बाजूच्या जमिनीस स्पर्श करणें. आपल्या मैदानांत अथवा हद्दींत उभें राहून चेंडू आपल्या हद्दींत आणून उडविण्याकरितां पलीकडील हद्दींत जाळ्या खालून अथवा जाळ्या बाहेरून हात गेले तरी चालतें.

(१४) बाहेरून शिक्षकाकडून वगैरे जाणून बुजून सूचना घेणें.

(१५) खेळास मुद्दाम उशीर (Delay) करणें.

(१६) मागील रांगेंत आपली जागा असतां पुढें येऊन चेंडू किल (Kill) करणें (समोरच्या हद्दींत जोरानें मारणें).

(१७) चेंडू आपल्या बाजूस खेळला जात नसेल तर पुढें खेळण्यास सोपें जावें म्हणून मैदानाच्या बाहेर खेळाडूनें जाणें.

(१८) खेळ चालू असतां विरुद्ध पक्षास त्रास देण्याच्या उद्देशानें आरडाओरड व अंगविक्षेप करणें.

(१९) सर्व्हिस करणारा दुसऱ्या बाजूच्या खेळाडूंस दिसणार नाहीं असें वर्तन खेळाडूंनीं मुद्दाम करणें.

खेळ थांबविणें (Time Out):—

सरपंचानें 'टाइम आऊट' असें ओरडून शिटी वाजविली कीं खेळ थांबवावा. खेळ थांबल्याबरोबर तो काय कारणास्तव थांबविला तें संघनायकानें जरूर असल्यास नम्रपणानें समजून घ्यावें. खेळाडूंस विश्रांति देणेंकरितां अथवा एखादा राखीव खेळाडू कांहीं कारणामुळें घेणें असेल तर सरपंचाला खेळ टाईम आऊट करतां येतो. टाईम औटच्या म्हणजे विश्रांतीचे वेळीं चेंडू खेळण्याचा सराव (Practice) करण्यास हरकत नाहीं. मात्र आपले मैदानाबाहेर चेंडू जातां उपयोगी नाहीं. विश्रांतीकरितां फक्त दोनचवेळां खेळ थांबवितां येतो व तोहि संघनायकानें सरपंचास विनंति केली तरच. राखीवपैकीं एखादा नवीन खेळाडू संघांत घेतला तर त्याचें शरीर खेळण्यायोग्य गरम होण्याकरितां दोन्ही मैदानांत चेंडू थोडावेळ खेळला तरी हरकत नाहीं.

गुणलेखन (Scoring).

(१) विरुद्ध पक्ष नियमाप्रमाणें चेंडू परत पाठविण्यास चुकला तर सर्व्हिस करणाऱ्या संघास एक गुण मिळतो. पंधरा किंवा जास्त गुणांचा एक डाव होतो. दुसऱ्या पक्षावर जय मिळविणारास विरुद्ध पक्षापेक्षां दोन गुण जास्त मिळवावे लागतात.

(२) सामना मंडळानें किती डावांचा सामना खेळावयाचा तें प्रथम ठरवावें.

सरपंचाचे अधिकार.

गुण देण्याचा, सर्व्हिस बदलण्याचा अथवा एखादा खेळाडू अथवा संघ बाद करण्याचा खालील बाबतींत सरपंचास अधिकार आहे.

(१) वारंवार पंचांना (कारणाशिवाय) निकाल विचारणें.

(२) अधिकाऱ्यांसंबंधीं अपशब्द बोलणें.

(३) उद्धट वर्तन करणें व बोलणें.

(४) प्रतिपक्षासंबंधीं अपशब्द उच्चारणें.

(५) खेळ चालू असतां शिक्षकानें अथवा राखीव खेळाडूनें सूचना करणें.

मुलें, मुली व स्त्रियांकरितां विशिष्ट नियम.

(१) खेळाडूंस व परिस्थितीस योग्य तितकी जाळ्याची उंची ७ फू. पासून ७ फू. ६ इं. पर्यंत ठेवावी.

(२) चेंडू हलका असून ७ तें ११ औंस वजनापर्यंत असावा.

(३) प्रत्येक बाजूस ६ तें ९ खेळाडू असावे.

(४) नवीन सर्व्हिसबरोबर खेळाडूंनीं जागा बदलणें (Rotation) मर्जीनुरूप करावें.

(५) खेळाडूस २ वेळां सर्व्हिस ट्रायल (Trial) म्हणून द्यावी.

(६) सर्व्हिस करणारास त्याच्याच संघांतील एकाद्या खेळाडूनें सर्व्हिस केलेल्या चेंडूस मारून जाळ्यापलीकडे फेंकण्यास मदत करावी.

(७) एकाच खेळाडूनें चेंडूस दोन वेळां लागोपाठ स्पर्श केला तरी हरकत नसावी.

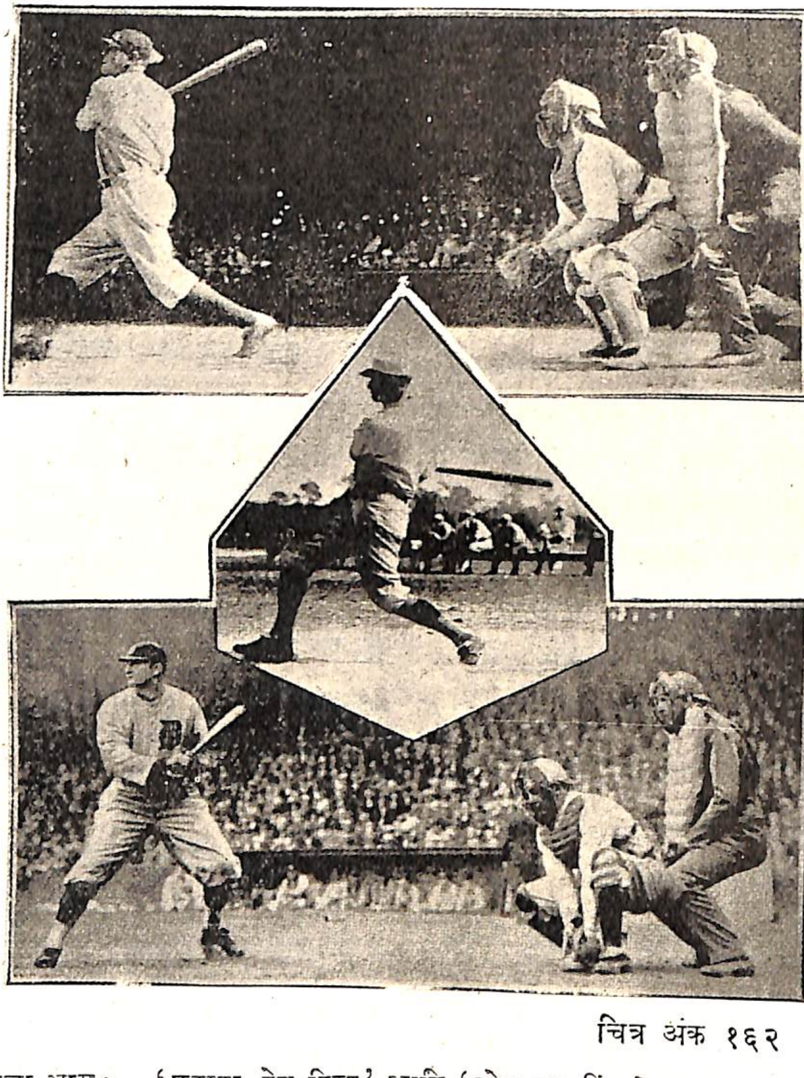
(८) एकाच बाजूकडील खेळाडूंचे, चेंडूस जाळ्यावरून पलीकडे जाईपर्यंत अनेक वेळां जरी स्पर्श झाले तरी हरकत नसावी; मात्र एकाच खेळाडूनें लागोपाठ दोनपेक्षां जास्त वेळां स्पर्श करूं नये.

(९) २० तें ३० मिनिटांचा एक डाव ठेवून अर्धा वेळ खेळ झाला म्हणजे मध्यंतरीं पांच मिनिटें विश्रांति द्यावी.

(१०) डावाच्या सुरवातीस ज्या बाजूस सर्व्हिस मिळाली नसेल त्या बाजूस विश्रांतीनंतर सुरवातीस प्रथम सर्व्हिस द्यावी.

(११) ज्या बाजूचे ठरलेल्या वेळांत जास्त गुण होतील ती बाजू (संघ) विजयी झाली असें समजावें.

बेसबॉल.



चित्र अंक १६२

[वरचा भाग :—'एक्स्ट्रा–बेस हिटर' आणि 'होम–रन् किंग' म्हणून ज्याची ख्याति आहे तो **बेब रूथ** चित्राचे वरील भागांत डावीकडे बॅटिंग करीत आहे.

खालचा भाग :—फिल्डर पाहून हिट मारणें अगर येईल त्या चेंडूस वाटेल त्या दिशेस जोरानें मारणें ह्या दोन कृत्या भिन्न आहेत, परंतु चित्रांतील **टॉय कॉबची** ख्याती अशी आहे कीं तो चेंडू जोरानें तर टोलावतोच, परंतु त्यावेळेसहि क्षेत्ररक्षकाकडे पाहून त्या मानानें त्याची टोलावण्याची कृति असते].

बेसबॉलचे लीड-अप्-गेम्स.

[लेखक :—रा. द. ब. कोठीवाले, B.A., B.T., फिजिकल डायरेक्टर्स डिप्लोमा (मद्रास), सीनिअर असिस्टन्ट, ट्रेनिंग इन्स्टिटयूट, कांदिवली.]

(१) सोक बॉल.

साधारण मोठेंसें क्रीडांगण. बॅटरच्या जागेपासून ८० तें ९० फुटांवर एक बेस. दोन संघ. एक क्षेत्ररक्षण करतो व दुसरा खेळतो. पहिला खेळाडू खेळावयास येतो. पिचरनें फेंकलेला चेंडू मारून बॅटर बेसकडे धांवतो व होम बेसकडे येण्याचा प्रयत्न करतो. क्षेत्ररक्षक चेंडू अडवून त्याला चेंडूनें स्पर्श करण्याचा किंवा चेंडूनें मारण्याचा प्रयत्न करतात. तसें झालें अगर त्याचा चेंडू झेलला गेला तर तो बाद, नाहीं तर त्याची एक धांव होते. तीन बाद झाले कीं तो संघ बाद. नंतर दुसरा संघ खेळतो. प्रत्येकीं पांच डाव खेळावेत. ज्या संघाच्या जास्त धांवा तो विजयी. त्याच खेळांत असेंहि करतां येईल कीं, बॅटरनें फक्त पहिल्या बेसपर्यंतच एका दमांत धांवावें. नंतर दुसरा बॅटर येईल त्यानें चेंडू मारला कीं त्यानें पहिल्या बेसकडे धांवावें व पहिल्यानें होम बेसकडे धांवावें. तसेंच एकाच बेसवर एका वेळीं एकापेक्षां जास्त खेळाडू बेसवर असले तरी चालूं शकतील असाहि बदल करतां येईल. निरनिराळ्या प्रकारानें हा खेळ खेळतां येईल. या खेळांत सर्व प्रकारच्या कौशल्यास वाव मिळतो.

(२) दूरची बेस.

वरील खेळाप्रमाणेंच हा खेळावा, पण बेस रनरला चेंडू मारणें नियमबाह्य ठेवावें.

(३) मास बेसबॉल.

वीस किंवा कमीजास्त खेळाडूंचे दोन संघ. पांच किंवा सहा बेसीस ६०–७० फुटांचे अतरावर पंचकोनी अगर षड्कोनी अशा आकारांत त्या मांडाव्या. एक संघ क्षेत्ररक्षण करतो; दुसरा खेळतो. बॅटरकडे फेकलेला चेंडू त्यानें कोणत्याहि बाजूस टोलवावा व पहिल्या बेसकडे धांवावें व चेंडूस अवकाश असेल तर दुसरीकडे, तिसरीकडे वगैरे जावें. मग दुसरा बॅटर तसेंच करील. सर्व बेसीसनां क्रमाक्रमानें स्पर्श केल्यानंतर होम बेसला तो आल्यावर एक धांव होते. झेलण्याचे, बेसकडे पोहोंचण्याचे अगोदर बाद करण्याचे, स्ट्राईकचे वगैरे नियम मुख्य खेळासारखेच. तीन किंवा पांच बाद झाले कीं तो संघ बाद. मग दुसरा संघ खेळणार. सात किंवा नऊ डाव खेळावेत. जास्त धांवा झालेला संघ विजयी.

(४) स्टिक्बॉल.

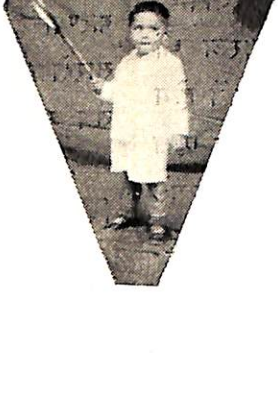
रबरी चेंडू व एखादी फळी हें साहित्य. बेसबॉलचेंच क्रीडांगण कमीजास्त असलें तरी

चालेल. खेळ मुख्य खेळाप्रमाणेंच, पण पिचरनें जमिनीवर चेंडूचा टप पाडून तो उडल्यानंतरच बॅटरनें तो मारावयाचा. तीन स्ट्राईक झाले कीं बॅटर बाद. प्रत्येक झेलण्यासंबंधीं, बेसला स्पर्श करण्यासंबंधींचे वगैरे नियम बेसबॉलसारखेच. यांत बेसरवर स्टील करीत नाहींत. बॅटरनें चेंडू मारल्यावर धांवलें पाहिजे. तीन बाद झाले कीं संघ बाद. प्रत्येकीं ५ डाव खेळावेत. जास्त धांवा होतील तो संघ विजयी.

(५) बॅटबॉल.

आठ तें दहा खेळाडूंचे दोन संघ. दोन बेसपासून १५–२० फुटांवर एक लांब रेषा काढली असते व ६० फुटांवर बेस ठेवलेली असते. क्षेत्ररक्षण करणारे व्यवस्थित रीतीनें उभे रहातात. होम बेसपासून बॅटर स्वतःच चेंडू डाव्या हातानें उडवितो व दुसऱ्या हातांतील बॅटीनें मारतो व बेसकडे धांवून परत येण्याचा प्रयत्न करतो. त्यानें सरळच गेलें व आलें पाहिजे. क्षेत्ररक्षक चेंडू आडवून त्याला चेंडूनें स्पर्श करून बाद करून टाकतात. मारलेला चेंडू १५–२० फुटांच्या रेषेपलीकडे न गेला, मारलेला चेंडू झेलला गेला, धांवतांना चेंडूचा स्पर्श केला गेला तर तो बाद झाला. धांवून परत आला तर एक धांव होते. तीन बाद झाले कीं तो संघ बाद झाला. ५–७ डाव खेळावेत. जास्त धांवा होतील तो संघ विजयी.

वरील प्रकारचे 'तयारीचे खेळ' सर्वांना आवडतील व खेळांस लागणारें नैपुण्यहि खेळाडूंत निर्माण होईल.

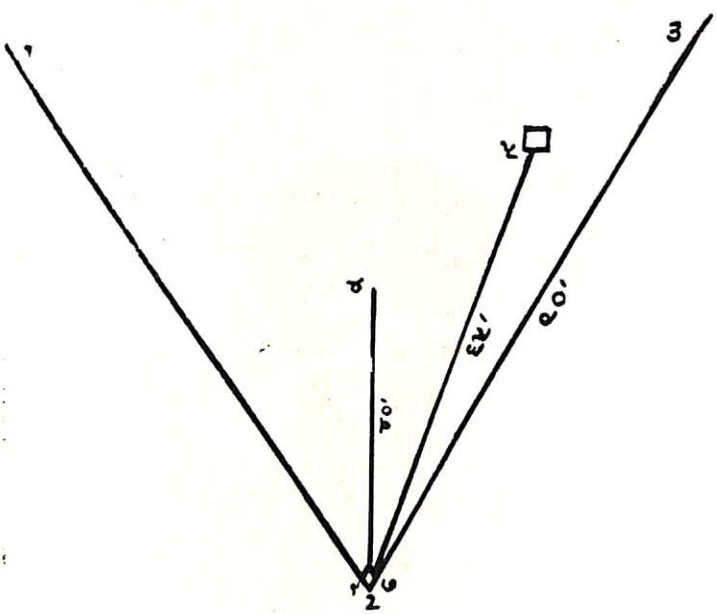


(६) लॉंग बॉल.

☆

[लेखक :—रा. य. पु. लेले, B.Sc., D.P.E., Madras, बडोदें.]

हा खेळ 'बेसबॉल' खेळाच्या पूर्व तयारीचा खेळ होय. बेसबॉल खेळांत ज्याप्रमाणें पायधरण असतें त्याचप्रमाणें ह्या खेळांतहि तें असतें. पायधरणापासून सुमारें ४० फुटांवर गोलंदाजास गोलंदाजी करण्याकरितां उभें राहण्याची जागा असते. तसेंच पायधरणापासून सुमारें ६५ फूट अंतरावर एक धरण तयार करतात व तें खेळाच्या अंगणाची बाह्य मर्यादा व गोलंदाजाचें ठिकाण ह्यांमध्यें असतें. पायधरणापासून दोन्ही बाजूंस दोन अशा एकमेकींस काटकोन करणाऱ्या सुमारें ९० फुटांच्या दोन रेषा आखलेल्या असतात (चित्र अंक १६३). हा खेळ बेसबॉल खेळांतील बॅट व चेंडू यांनीं खेळतात. खेळणाऱ्या संघांत १६ गडी असावेत. सुरवातीस गोलंदाज, बॅटिंग करणारा व झेलणारा हे आपआपल्या जागीं उभे राहतात. दूर धरणावर एक गडी उभा राहतो व बाकीचे क्षेत्ररक्षक म्हणून ९० फुटांच्या अंतिम रेषांच्यामध्यें कोठेंहि उभे राहतात. बॅटिंग करणाऱ्या संघांतील गडी एकामागून एक असे खेळतात. बॅटिंग करणारा गडी गोलंदाजानें टाकलेला चेंडू मारीपर्यंत खेळत असतो; पण अशा रीतीनें फेंकलेला चेंडू जर बॅटीस लागला तर मात्र लगेंच तो खेळणारा दूर धरणावर धांवून जातो, व तसा न गेल्यास तो बाद झाला असें समज-



चित्र अंक १६३

ण्यांत येतें. तसेंच धांवतांना धरण गाठण्यापूर्वी त्यास विरुद्ध पक्षाच्या कोणत्याहि गड्यानें चेंडू-सह स्पर्श केल्यासहि तो खेळणारा गडी बाद झाला असें समजावें. एक गडी बाद झाला कीं दुसरा गडी खेळावयास येतो व अशा रीतीनें सर्व गडी बाद झाले कीं धांवा मोजून निकाल देतात. बॅटिंग करणारास अगर त्याच्या पक्षापैकीं कोणत्याहि गड्यास एकाच टोल्यांत धांव पूर्ण करतां येते. मारलेला चेंडू जर खूप लांबवर गेला व बॅटिंग करणारास दूरधरणावरून लगेंच पायधरणाकडे येण्यास अवसर असेल तर त्यास तसें करण्यास पूर्ण मोकळीक असते. गडी ज्यावेळेस पायधरणाकडे परत धांवून येतो तेव्हांच त्यानें एक धांव केली असें समज-ण्यांत येतें. एकाचवेळीं वाटेल तितके गडी दूर असलेल्या धरणावर जाऊं शकतात किंवा दूरधरणावरून परत पायधरणावर येऊन चोरून धांव काढूं शकतात. खेळणाऱ्या संघांतील सर्वच गडी जर दूरधरणावर जाऊन उभे राहिले तर त्या संघाचा डाव संपला असें समजावें. अशा रीतीनें दोन्ही संघांचे डाव संपल्यावर धांवा मोजतात व ज्या संघाच्या धांवा अधिक तो संघ जिंकला असें समजतात.

बॅटिंग करणारा गडी बाद केव्हां केव्हां होतो तें पाहूं.

(१) खेळणारानें मारलेला चेंडू क्षेत्ररक्षकां-पैकीं कोणीहि अधांतरीं झेलल्यास गडी बाद होतो.

(२) क्षेत्ररक्षकांपैकीं कोण्याहि गड्यानें बॅटिंग करणाऱ्या संघांतील कोणीहि गडी धरण धांवत असतांना तो धरणावर पोहोंचण्याचे आंत त्यास चेंडूसह स्पर्श केल्यास तो गडी बाद होतो.

(३) कोणाहि क्षेत्ररक्षकास, तो बॅटिंग करणारा गडी जर धरणावर नसेल तर त्यास चेंडू मारून बाद करतां येतो.

(४) गोलंदाजानें फेंकलेले तीन खरे चेंडू मारतांना चुकले कीं तो बाद होतो.

टीप :—क्षेत्र रक्षकानें चेंडू मारतांना तो कमरेच्या खालींच मारला पाहिजे.



(९) बेसबॉल.

[लेखक :—रा. द. ब. कोठीवाले, B.A., B.T., फिजिकल डायरेक्टर्स डिप्लोमा (मद्रास), सीनियर असिस्टन्ट, ट्रेनिंग इन्स्टिट्यूट, कांदिवली.]

प्रास्ताविक.

आट्यापाट्या, खोखो, हुतुतू हे जसे आपले क्रिकेट, हॉकी, फुटबॉल जसे इंग्लंडचे, तसेच बेसबॉल, बास्केटबॉल, व्हॉलीबॉल हे अमेरिकेचे 'राष्ट्रीय खेळ' म्हणून प्रसिद्ध आहेत. या सर्व पाश्चात्य खेळांचा आपल्याकडे थोड्या फार प्रमाणांत प्रसार झालेला आहे. पण त्यांतल्या त्यांत ज्याचा विशेष प्रसार झाला नाहीं पण होणें अवश्य आहे असा जर कोणता खेळ असेल तर तो 'बेसबॉल' होय. क्वचित मुंबई, कलकत्ता वगैरे मोठमोठ्या शहरीं असलेले अमेरिकन, तसेंच चिनी व जपानी लोक हा खेळ खेळतांना दिसतात. ह्या व्यतिरिक्त हा खेळ आपणाकडे फारसा माहित नाहीं. नाहीं म्हणावयास या खेळासारखाच, नव्हे जवळ जवळ हाच खेळ, 'प्ले-ग्राऊंड बॉल' या नांवाखालीं आपल्याकडे प्रचारांत येत चालला आहे. मद्रास येथील 'वाय. एम. सी. ए.–कॉलेज ऑफ फिजिकल एज्युकेशन'—या संस्थेला या गोष्टीचें श्रेय आहे असें म्हटल्यास प्रत्यवाय नाहीं. या खेळांत अनेक गोष्टी अशा आहेत कीं ज्यामुळें त्यांचा प्रसार आपल्याकडे मोठ्या प्रमाणांत होण्यास मुळींच हरकत नाहीं. साधारण विस्तृत क्रीडांगण (१५०×१०० अगर कमजास्त), बरेच दिवस टिकूं शकणारी बॅट व बॉल, आणि तीन चार बेसीस एवढी साधन सामग्री, बऱ्याच लोकांना एकाचवेळीं खेळण्याची संधि, खेळांतून निर्माण होणारी संघशक्ति व संघशिस्त, थोड्या वेळांत न कळत व्यायाम व मनरंजन वगैरे गुणांमुळें हा खेळ खेळणारांना निःसंशय गुंगवून टाकील. खेळाचे नियम आरंभीं गुंतागुंतीचे वाटतात. पण थोड्याशा सरावानें त्या खेळांतील मर्म समजून येतें व खेळणारांस विशेष मौज वाटते. हा खेळ आपल्या आर्थिक परिस्थितीच्याहि दृष्टीनें सोईचा आहे. म्हणून याचा सर्वत्र प्रसार होण्यास हरकत नाहीं. सदर



रा. द. ब. कोठीवाले, B.A., B.T., कांदिवली.

लेखांत या खेळाची माहिती देण्याचा प्रयत्न केला आहे.

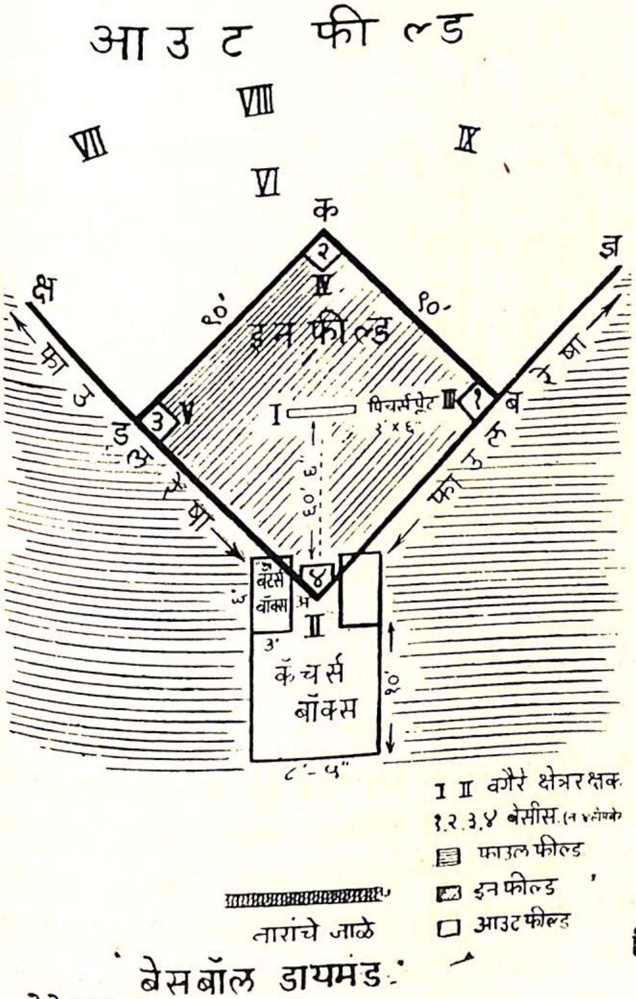
पूर्वेतिहास.

हा खेळ मागील शतकाचे मध्याचे सुमारास अमेरिकेंत शोधून काढला गेला. आपल्या इकडील विटीदांडू व इंग्लंडमधील राऊंडर्स व क्रिकेट यांच्याशीं याचें बरेंच साम्य आहे. क्रिकेटप्रमाणें या खेळांतहि बॅट, बॉल, बॅट्स्मन्, बोलर, विकेटकीपर, फील्डर्स, रन्स वगैरे गोष्टी आहेत. पण विशेष फरक हा आहे कीं हा खेळ तास दीड तासांत आटोपतां येतो. फार कसोशीनें १५–२० रन्स होतात व सर्वांना सारखाच व्यायाम व मनरंजन होतें. या खेळाच्या क्रीडांगणाची मांडणी पण क्रिकेटपेक्षां वेगळी आहे. या खेळाची सुरवात कशी झाली या संबंधीं १९०७ मध्यें नेमलेल्या समितीनें बरेंच संशोधन करून असें जाहीर केले कीं, इ.स. १८३९ मध्यें कूपर्स टाऊन, न्युयार्क येथील लष्करी अमलदार मि. एब्नर् डबल डे यानें या संघटित खेळाचा शोध लाविला. त्यापूर्वी तेथील मुलांचा आवडता खेळ 'वन ओल्ड कॅट' व इंग्लंडमधील मुलांचा 'फोर कॉर्नर्स' ह्या खेळांतूनच या खेळाचा उगम झाला असावा असेंहि त्यांचें मत आहे. एक खेळाडू, बॅट व बॉल, नंतर दोन खेळाडू, बॅट व बॉल, नंतर अधिक खेळाडू, बॅट व बॉल, एक अथवा दोन कॉर्नर्स (बेसीस्), तसेंच एकानें हातानें अगर बॅटीनें चेंडू मारणें व विशिष्ट ठिकाणापर्यंत धांवणें व दुसऱ्यांनीं तो उचलून त्याला चेंडूनें मारणें अगर चेंडूनें स्पर्श करणें अशा ह्या खेळाच्या प्रगतीच्या पायऱ्या आहेत असें दिसून येईल. इ. स. १८४५ मध्यें न्यूयार्क येथील निकर बॉकर क्लबचे अध्यक्ष मि. कटी यानें क्रीडांगणाची मांडणी केली व नियम केले. कार्टराईट यानें एक संघ तयार करून व बेसबालचें क्रीडांगण ज्याला 'डायमंड' म्हणतात त्याची योजना केली. खेळाची प्रगति दिवसेंदिवस झाली व त्याला 'राष्ट्रीय' स्वरूप प्राप्त झालें. पण पुढें हा खेळ हिंवाळ्यांतहि खेळला जावा असें वाटून बंदिस्त जागेंत खेळतां येईल अशी योजना इ. स. १८८७ सालीं शिकागोमध्यें जॉर्ज हॅनकॉक यानें केली व 'इनडोअर बेसबॉल' उदयास आला. खेळाची लोकप्रियता वाढली व कशाहि परिस्थितींत हा खेळ खेळला गेला पाहिजे असें सर्वांना वाटूं लागलें. थोड्या जागेंत, कमी साधनांसहित मुलें, मुली, तरुण व वृद्ध स्त्रीपुरुष यांनाहि या खेळाचा फायदा मिळाला पाहिजे असें वाटून या खेळासारखेच अनेक खेळ उदयास येऊं लागले. इ. स. १९०९ मध्यें 'प्ले ग्राऊंड बॉल' तसेंच 'किटन बॉल', 'रिक्रिएशन बॉल', 'ट्वाय लाईट बॉल', 'सॉफ्ट बॉल', 'लाईटिंग बॉल', 'डायमंड बॉल' अशा अनेक नांवांनीं 'बेस बॉल' हा खेळ खेळूं जाऊं लागला. अर्थात् त्याचें महत्व स्थानिक सामन्यांपलीकडे गेलें नाहीं. अंतर नागरिक, अंतर संस्थानिक व राष्ट्रीय सामन्यांत बेसबॉल या खेळाचेंच महत्व राहिलें. पण या सर्व खेळांत एकसूत्रीपणा रहावा म्हणून इ. स. १९३३ मध्यें नॅशनल रिक्रीएशन असोसिएशननें एक संयुक्त समिति नेमून, नियमांत एकसूत्रीपणा आणण्याचें कार्य तिच्यावर सोंपविलें. सोंपविलेल्या समितीनें नियम करून या खेळाचें 'सॉफ्ट बॉल' हें नांव मुख्यत्त्वें मान्य करून प्ले ग्राऊंड बॉल व डायमंड

बॉल हींहि नांवें मान्य केलीं व परिस्थिती-प्रमाणें चेंडूचा आकार व वजन, बॅटची लांबी व वजन, खेळांचा वेळ, क्रीडांगणाचा आकार यांत कमीजास्त फरक करावेत पण नियम मात्र सर्वत्र सारखेच असावेत अशी शिफारस केली. अशा रीतीनें बेसबॉल, इनडोअर बेसबॉल व सॉफ्ट बॉल (प्लेग्राऊंड बॉल) हे मुख्य खेळ एकाच नियमानें पण थोड्याफार फरकांनीं सर्वत्र खेळले जातात. धंदेवाईक खेळाडू व सार्वत्रिक जनता यांत बेसबॉलला फार महत्व आहे, तर शाळा, कॉलेजें वगैरे शिक्षणसंस्थांत सॉफ्ट बॉलला महत्व आहे. नॅशनल लीग (१८७०) व अमेरिकन लीग (१९००) या मध्यवर्ती संस्था असून यांचा सर्व महत्वाच्या सामन्यांवर ताबा असतो. असें म्हणतात कीं दरसाल बेसबॉलचे सामने पहावयास एक कोट लोक तरी जमतात.

खेळास लागणारें साहित्य.

क्रीडांगण :—या खेळांतील क्रीडांगणास 'डायमंड' असें म्हणतात. यासाठीं ३२५′ × ३२५′ इतकी मोकळी व सपाट हरित तृणांनीं युक्त अशी जागा असावी. (साधी जागाहि चालते). तथापि यापेक्षां बऱ्याच लहान जागेंतहि हा खेळ खेळतां येतो. अशा जागेवर



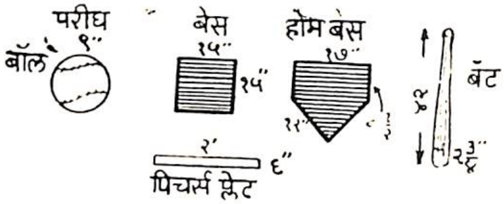
बेसबॉल डायमंड

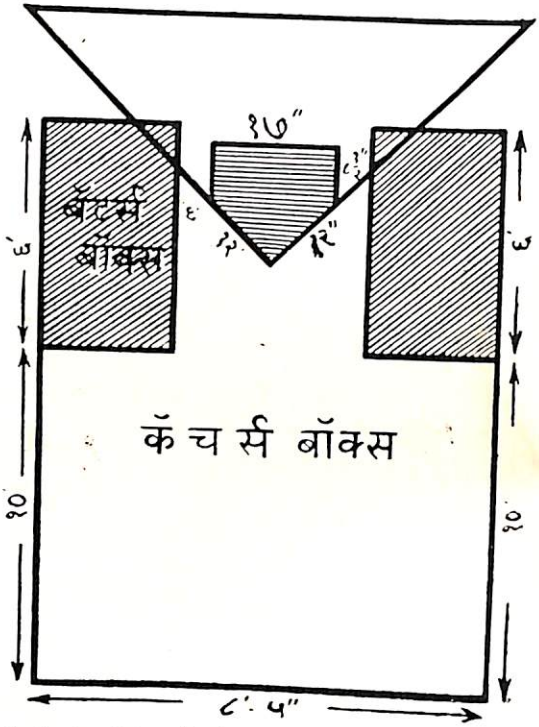
बेसबॉल डायमंड (क्रीडांगण).

[क्रीडांगणांत इन फील्ड, आऊट फील्ड व फाऊल फील्ड असे क्रीडांगणाचे तीन भाग दिसतात. इन फील्डमध्यें होम-बेससह चार बेसिस असून बॅटर्सच्या दोन बॉक्सिस व एक कॅचर्स बॉक्स अशा तीन बॉक्सिस दाखविल्या आहेत. ह्या भागांतच पिचर्स प्लेट दिसते व एकंदर नऊ क्षेत्ररक्षकांपैकीं चार क्षेत्ररक्षक ह्या भागांतच दिसतात. आऊट फील्ड-मध्यें चार क्षेत्ररक्षक उभे दिसतात. फाऊल फील्डमध्यें कॅचर्स बॉक्सचे मागें तारांचें एक जाळें लावलेलें दाखविलें आहे.]

चित्र अंक १६४

चित्र अंक १६४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें ९०' लांबी रुंदीचा अ ब क ड असा एक चौकोन आंखून घ्यावा. ह्या चौकोनांतील जागा रोलिंग करून कठीण केलेली असावी. अब व अड या रेषा पुढें अक्ष व अज्ञ अशा अमर्याद वाढविलेल्या असतात. यांनाच 'फाऊल रेषा' म्हणतात. अबकड या जागेस 'इनफील्ड' व बाहेरील जागेस 'आऊट फील्ड' म्हणतात व फाऊल रेषांच्या आंतील जागेस 'फेअर ग्राऊंड' व बाहेरील जागेस 'फाऊल ग्राऊंड' असें म्हणतात. ब, क व ड या तीन कोपऱ्यांत कॅनव्हसच्या भुशांनीं भरलेल्या पिशव्या जमिनींत किंचित् रुतलेल्या अशा जमवून ठेवाव्या. यांना अनुक्रमें पहिली, दुसरी व तिसरी बेस असें म्हणतात. अ या कोपऱ्यास 'होमबेस' असें म्हणतात व त्या ठिकाणीं चित्र अंक १६५ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें एक लांकडी अगर रबरी पंचकोनी फळी बसवावी. या होम बेसचे मागें ९० अगर कमी फुटांवर एक १५'×१०' असें तारांचें जाळें उभें लावून ठेवावें. डायमंडचे मध्यभागीं अ होमबेस पासून ६०$\frac{१}{२}$ फुटांवर रबराची फळी बसवावी. तिला 'पिचर्स प्लेट' (चेंडू फेकणाराची जागा) म्हणतात. होमबेसच्या दोन्ही बाजूंस बॅटस्मनला उभें रहाण्यास बॅटर्स बॉक्सेस आंखलेल्या असतात. यांची लांबी रुंदी ६'×३' असून होमबेसपासून या सहा इंच दूर असतात. होमबेसचे फळीकडे बॅटर्स बॉक्सला लागून १०' लांब व ८'–५" रुंद अशी जागा आंखलेली असते. तिला 'कॅचर्स बॉक्स' म्हणतात. यांत कॅचर (विकेट कीपर) उभा रहातो.





[क्रीडांगणांतील होमबेस व इतर तीन बेसिस, बॅटर्स बॉक्सिस व कॅचर्स बॉक्स, पिचर्स प्लेट, बॅट व बॉल ह्यांच्या आकृत्या स्पष्ट रीतीनें दाखविल्या आहेत.]

चित्र अंक १६५

क्रीडासाहित्य.

बॅट:—ॲश लाकडाची वरून खालीं जाड होत गेलेली अशी सरासरी २$\frac{३}{४}$" रुंद व ४२" लांबीची हँडलला बारीक पक्का दोरा व पट्टी (टेप) गुंडाळलेली अशी बॅट असावी. ही लांबचलांब अशा जोडीसारखी अगर मुसळासारखी दिसते.

बॉल :—एक इंच व्यास असलेल्या बुचाला दोरा वगैरे गुंडाळून चामड्यानें शिवलेला, शिवण वर दिसत असलेला व ९″ परिघ असलेला चेंडू असावा; हा साधारणपणें हॉकी अगर क्रिकेटमधील चेंडूहून मोठा असतो, पण तितका कठीण नसतो.

बेसीस :—कॅनव्हसच्या लांकडी भुशानें भरलेल्या १५″ चौरस अशा पिशव्या असाव्या. होमबेस मात्र लांकडी अगर रबराची पंचकोनी असून जमिनींत बसविलेली असते. ती १७″ रुंद, तिच्या दोन्ही बाजू ८½″ व पांचव्या कोनांच्या दोन्ही बाजू १२″ अशी असते. पिचर्स प्लेट २′ लांब व ६″ रुंद अशी लांकडी अगर रबराची जमिनींत बसविलेली असते.

ग्लव्ह :—कॅचर व तिन्ही बेसमन यांनीं कोणत्याहि आकाराचे व वजनाचे असे ग्लव्ह (हातमोजे) घालावेत. हे ग्लव्ह क्रिकेटच्या ग्लव्हपेक्षां मोठे असतात. कॅचरला यांशिवाय तोंड व डोळे यांचे संरक्षणाकरितां तारांनीं गुंफलेलें शिरस्त्राण व छातीच्या संरक्षणाकरितांहि चिलखतासारखें एक जाकीट असतें. कॅचर, पिचर, फिल्डर्स हे सर्व डाव्या हातांत ग्लव्ह घालून उजवा हात मोकळा ठेवतात.

खेळाडू व क्रीडांगणाची रचना.

प्रत्येक संघांत ९ खेळाडू असतात. टॉस जिंकून एक संघ खेळण्यास (बॅटिंगला) व दुसरा संघ क्षेत्ररक्षणास (फील्डिंगला) जातो. एका वेळीं एकच बॅटर असतो व तो बॅटर्स-बॉक्स मध्यें बॅट हातांत घेऊन उभा रहातो क्षेत्ररक्षक खालीलप्रमाणें उभे राहतात. पहिला पिचर (बोलर) पिचर्स प्लेटवर चेंडू हातांत घेऊन उभा रहातो. दुसरा कॅचर्स बॉक्समध्यें उभा राहतो. त्याला कॅचर (विकेटकीपर) म्हणतात. तिसरा, चौथा व पांचवा हे अनुक्रमानें पहिल्या, दुसऱ्या व तिसऱ्या बेसला एका पायानें स्पर्श करून उभे रहातात. त्यांनीं मोकळे उभे राहाण्यासहि हरकत नाहीं. त्यांना बेसमेन म्हणतात. सहावा गडी दुसऱ्या बेसचे साधारण जवळपास उभा रहातो. त्याला 'शॉर्ट फील्डर' म्हणतात व सातवा, आठवा व नववा हे अनुक्रमें डाव्या, मध्य व उजव्या बाजूस आऊट फील्डमध्यें उभे रहातात. त्यांना त्याच अनुक्रमानें 'लेफ्ट फील्डर', 'सेंटर फील्डर' व 'राईट फील्डर' असें म्हणतात.

खेळांतील निरनिराळ्या शब्दांच्या व्याख्या.

(१) डायमंड:—९०फूट चौरस असें आंतील व बाहेरील अंगण, यांस डायमंड म्हणतात. (इनफील्ड व आऊट फील्ड.)

(२) क्षेत्ररक्षक :—पिचर, कॅचर, बेसमन, शॉर्ट फील्डर व आऊट फील्डर्स.

(३) बॅटर, बेसरनर्स. (खेळणारे गडी.)

(४) गुडबॉल :—पिचरनें फाऊल न करितां होमबेसवरून फेंकलेला व बॅटरच्या खांद्याखालीं परंतु गुडघ्यापेक्षां वर अशा उंचीवर फेंकलेला चेंडू.

(५) बॉल :—पिचरनें फेंकलेला, होमबेसच्या बाजूनें जाणारा, बॅटरच्या गुडघ्याखालीं किंवा खांद्यावरून गेलेला चेंडू.

(६) डेडबॉल :—पिचरनें फेंकलेला पण बॅटरला लागलेला चेंडू.

(७) फेअरबॉल :—बॅटरनें फेअर ग्राऊंडवर मारलेला चेंडू.

(८) फाऊलबॉल :-बॅटरनें फाऊल ग्राऊंड मध्यें मारलेला चेंडू.

(९) फाऊल-टिप :—पिचरनें फेंकलेला, बॅटरच्या बॅटला लागून मागें गेलेला चेंडू.

(१०) फ्लाय-बॉल :-बॅटरनें उंच मारलेला चेंडू.

(११) सिंगल, डबल, ट्रिबल व होमर :- बॅटरनें दूर मारलेला चेंडू, ज्यामुळें त्याला होमबेसपासून अनुक्रमें पहिलीकडे, दुसरीकडे, तिसरीकडे व परत होमबेसकडे एका दमांत येतां येतें असे चेंडू.

(१२) लाइन ड्राइव्ह :—बॅटरनें मारलेला चेंडू, फाऊल रेषांच्या आंतल्या बाजूनें जवळून जाणारा चेंडू.

(१३–A) पास-बॉल :-खेळाडू बेसवर असतां कॅचरनें न अडवतां मागें गेलेला चेंडू.

(१३–B) स्क्रॅच हिट् :—आंतील अंगणांत कमजोर मारलेला चेंडू.

(१४) सेफ :-ज्यामुळें बॅटर बेसकडे चेंडू पोंचण्याचे आंत पोंचतो तो चेंडू.

(१५) स्टीलबेस :—बॅटरनें चेंडू न मारतां बेसरनर एका बेसपासून दुसरीकडे पसवून जातो ती कृति.

(१६) स्ट्राइक :—पिचरनें फेंकलेला परंतु बॅटरचा मारण्याचा प्रयत्न हुकलेला चेंडू.

(१७) स्लॉगर :-दूरवर चेंडू मारण्यांत पटाईत असा बॅटर.

(१८) सॅक्रीफाईस :—ज्यांत बॅटर आऊट होतो पण बेसरनर पुढील बेसकडे सुरक्षित जातो ती कृति.

(१९) एरर :—क्षेत्ररक्षकानें चेंडू अड- वितांना केलेला गोंधळ. चटकन चेंडू न घेतां येणें वगैरे.

(२०) बॉकिंग :—पिचरनें चेंडू फेंकण्याची कृति केली, पण चेंडू फेंकला गेला नाहीं अशी कृति.

(२१) रन :—बॅटरनें चेंडू मारून अनुक्रमें पहिल्या, दुसऱ्या व तिसऱ्या बेसला स्पर्श करून परत होमबेसकडे सुरक्षित येणें ह्या कृतीस रन म्हणतात. ही एका दमांत व्हावी अगर टप्प्या—टप्प्यानें व्हावी.

खेळाचें वर्णन.

नऊ खेळाडूंचे दोन संघ करावे. ओली सुकी झाल्यावर एक संघ क्षेत्ररक्षण करतो व चित्र अं. १६४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें क्षेत्ररचनाहि करितो. खेळणारांचा एक खेळाडू बॅटिंग कर- ण्यास येतो. पिचर आरंभीं दोन्ही पाय पिचर्स- प्लेटवर ठेवतो व पिचिंग करतांना चेंडू असलेला हात खांद्यांमध्यें नेऊन जोरानें चेंडू बॅटरच्या बॅटकडे फेंकतो. अशावेळीं त्याला एकच पाऊल पुढें येण्याची परवानगी असते. बॅटर चेंडू फेअर फील्डमध्यें जोरानें मारावयाचा प्रयत्न करितो. तीन वेळां तो चुकल्यास, अगर दोन वेळां चेंडू फाऊल फील्डमध्यें मारून तिसऱ्या वेळीं चुकल्यास (स्ट्राईक) तो बाद होतो. त्यानें जर चेंडू बरोबर मारला तर बॅट, तेथेंच ठेवून पहिल्या बेसकडे त्यास धांवत जावयाचें असतें. क्षेत्ररक्षक चेंडू अडवून पहिल्या बेसमनकडे, बॅटर तेथें पोहोंचण्याचे आंत, तो चेंडू फेंकण्याचा यत्न करितात. त्यांनीं तो चेंडू अधांतरीं झेलला अगर अडवून बेसमनकडे बॅटर यावयाच्या आंत

फेंकला तर बॅटर बाद होतो. नाहींतर बॅटर पहिल्या बेसला स्पर्श करून तेथेंच थांबतो अथवा चेंडू येण्यास अवकाश असेल तर दुसऱ्या, तिसऱ्या किंवा होमबेसकडेहि धांवत जातो. अशावेळीं क्षेत्ररक्षक हातांत चेंडू घेऊन व त्याला चेंडूनें स्पर्श करून बाद करूं शकतात. समजा, बॅटर पहिल्या बेसपर्यंत सुरक्षित आला. नंतर नंबर दोनचा बॅटर बॅटिंग करण्यास येतो. पुन्हां पूर्ववत पिचर चेंडू फेंकतो. बॅटरनें आंत चेंडू व्यवस्थितरीतीनें मारल्यास त्यास पहिल्या बेसकडे धांवावें लागतें व पहिल्या बेसवर असलेल्या बेसरनरला दुसऱ्या बेसकडे धांवावें लागतें. त्याला ती जागा दुसऱ्या बॅटरकरितां खालीं करून दिलीच पाहिजे. अशा वेळेस क्षेत्ररक्षकांनीं चेंडू योग्य बेसकडे फेंकल्यास बेसमन त्या चेंडूसह तेथून बॅटरला किंवा बेसरनरला स्पर्श करून त्यांना बाद करूं शकतो. हें नच झालें तर पहिल्या व दुसऱ्या बेसजवळ शरिराचा कोणताहि भाग ठेऊन बेसरनर उभे रहातात. नंतर नं. ३ चा बॅटर खेळावयास येतो व चेंडू व्यवस्थितरीतीनें मारल्यास पहिल्या बेसरनरला त्यास जागा खालीं करून द्यावी लागते. तो दुसरीकडे पळतो व दुसरा तिसरीकडे पळतो. त्यांनाहि क्षेत्ररक्षक पूर्वीप्रमाणें बाद करूं शकतात. नच जमलें तर नंबर ४ चा बॅटर खेळतो व पूर्वीप्रमाणें चेंडू मारून पहिल्या बेसकडे धांवतो. तेथील खेळाडू दुसरीकडे, तेथील तिसरीकडे व तेथला गडी होमबेसकडे धांवतो. क्षेत्ररक्षक चेंडू अडवून कोणत्याहि बेसमनकडे तो फेंकतात व बेसमननें आपला एक पाय अगर पायाचा भाग बेसवर ठेवून तो झेलला तर त्या बेसकडे येणारा बेसरनर आऊट होतो. तिन्ही बेसवर गडी असल्यानें (Forced runs) गड्यांना क्षेत्ररक्षकांनीं चेंडूनीं स्पर्श करावयाची जरूरी नाहीं. नुसत्या बेसला चेंडूनें स्पर्श केला अगर बरोबर पाय ठेवून चेंडू झेलला तरी बेसरनर बाद होतो. पण ज्या वेळीं मधलीच एकादी बेस मोकळी असेल (Unforced run) म्हणजे पहिल्या व तिसऱ्या बेसवर बेसरनर असेल व दुसरी मोकळी असेल अशा वेळेस खेळाडूंनाच चेंडूनें स्पर्श केला पाहिजे. बेसला स्पर्श करून तो बाद होऊं शकत नाहीं. बेसरनरला चेंडू फेंकून मारल्यानें तो केव्हांच बाद होऊं शकत नाहीं. अशा रीतीनें तिसऱ्या बेसवरील रनर होमबेसकडे सुरक्षित परत आला कीं, एक धांव (रन) झाली असें समजतात. तीन स्ट्राईक झाल्यानें, झेलला गेल्यानें, अगर बेसवर वेळेवर न पोंचल्यानें बॅटर अथवा बेसरनर बाद होऊं शकतो. तीन गडी बाद झाले कीं, सर्व पक्ष बाद होतो आणि क्षेत्ररक्षक यानंतर खेळावयास येतात व खेळणार क्षेत्ररक्षण करतात. त्यांचेहि तीन गडी बाद झाले कीं, एक डाव (इनिंग) संपतो.

नंतर पुनः पहिला पक्ष जो खेळाडू शेवटीं खेळला असेल त्याच्या पुढच्या नंबरचा खेळाडू पाठवितो व दुसरा डाव सुरूं होतो. प्रत्येक पक्षानें नऊ वेळां खेळावयाचें व क्षेत्ररक्षण करावयाचें असतें; म्हणजे ९ डाव होतात व ते झाले कीं खेळ खलास होतो. ज्याच्या एकूण जास्त धांवा होतील तो संघ विजयी. आठवे डावाचे शेवटीं जर एखाद्या पक्षाच्या धांवा, विरुद्ध पक्षाच्या नऊ डावांच्या धांवांपेक्षां जास्त झाल्या असतील तर त्या पक्षाला पुढें खेळावयाची जरूरी नाहीं. जर ९ डावांचे शेवटीं दोन्ही पक्षांच्या सारख्या धांवा झाल्या असतील

तर पुन्हां एक एक डाव मिळतो. अगर सारख्या डावांत एखाद्या पक्षाच्या धांवा जास्त होईपर्यंत खेळ चालतो.

खेळाचे महत्वाचे नियम.

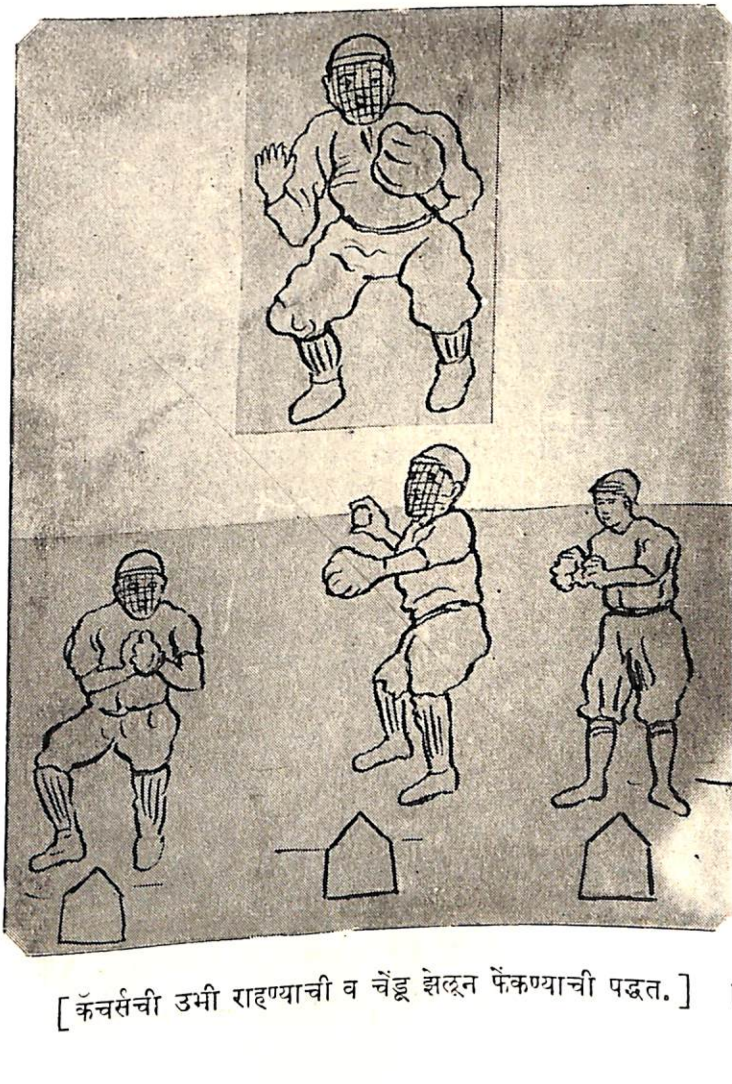
(अ) **पिचर**:—यानें पिचर्स प्लेटवर दोन्ही पाय ठेवून उभें राहावयाचें असतें व चेंडू फेंकतांना हात मागें नेऊन व डावा पाय उचलून जोरानें चेंडू पुढें फेंकावयाचा असतो. चेंडू फेंकतांना डावा पाय प्लेटचे पुढें टेकलेला चालतो (डावरा पिचर असेल तर उजवा पाय उचलला व टेकला जातो). फेंकलेला चेंडू होम-बेसवरून, बॅटरच्या खांद्याखालीं पण गुडघ्यांवर एवढ्याच उंचींत गेला पाहिजे, नाहींतर 'बॉल' असें म्हणतात. असे चार बॉल झाले कीं बॅटरला पहिल्या बेसकडे जाण्याची परवानगी मिळते. चेंडू जर वाजवीपेक्षां उंच, नीच अगर वांकडा गेला व बॅटरनें तो मारला अगर मारतांना हुकला तर तो बॉल समजला जात नाहीं. पिचरनें फेंकण्याची कृति केली पण चेंडू फेंकला नाहीं तर 'बॉक' (Bock) म्हणतात व बॅटरखेरीज बेसवर असलेल्या बेसरनरना एक बेस पुढें जातां येतें. पिचरनें फेंकलेला चेंडू बॅटरला लागला तर 'डेडबॉल' झाला असें मानतात व बॅटरला पहिल्या बेसकडे जाऊं देतात व तेथें असलेला बेसरनर दुसरीकडे जातो. डेडबॉल असतांना किंवा बॅटरनें मारलेला चेंडू फाऊल ग्राऊंडमध्यें गेला व फाऊल बॉल झाला तरच बेसरनर धांवत नाहीं व तात्पुरता खेळ थांबतो; नाहींतर इतर सर्व परिस्थितींत बेसरनर धांवूं शकतात; व खेळांत खंड पडत नाहीं.

(ब) **बॅटर व बेसरनर**:—बॅटरनें बॅटर्स बॉक्सच्या आंत राहूनच चेंडू मारला पाहिजे. त्यांनीं मारलेला चेंडू त्यालाच लागला व तो आंतल्या अंगणांत असला तर तो बाद होतो. चेंडू अधांतरीं झेलून अगर बेसरनर बेसकडे पोहोंचावयाच्या पूर्वी फेंकलेला चेंडू बेसवर पाऊल ठेवून झेलला तर तो बाद होऊं शकतो. फाऊल बॉल असतांना बेसरनरनें धावावयाचें नाहीं. मारलेला चेंडू हवेंत असतांना बेसरनरनें बेस सोडून पुढील बेसकडे धांवूं नये. तो जर चेंडू झेलला गेला व त्या बेसकडे फेंकला जाऊन बेसला जर चेंडूचा स्पर्श झाला (अर्थात बेसरनर तेथें येण्याच्या आंत) तर तो बाद होतो. पण चेंडू न झेलला गेला तर त्यास परत मागें फिरण्याची जरूर नाहीं. बेसरनरनें चेंड झेलला जातो कीं काय हें पाहून पुढील बेसकडे धांवावें. तिसराच फक्त बाद व्हावयाचा असला तर अशा प्रसंगीं त्यानें हा धोका पत्करण्यास हरकत नाहीं. फेंकलेला चेंडू गुडघ्याखालीं अगर खांद्यावर असेल अगर बेसपासून दूर असेल तर बॅटरनें तो सोडून द्यावा, कारण तो 'बॉल' म्हणून समजतात. उलट योग्य रीतीनें फेकून योग्य उंचीवर तो असेल व बॅटरनें तो मारला नाहीं तर तो 'स्ट्राईक' झाला असें समजतात. फाऊल फील्डमध्यें चेंडू मारला असतांनाहि स्ट्राईक होतो. तीन स्ट्राईक झाले कीं बॅटर बाद होतो; परंतु तिसऱ्या स्ट्राईकला फाऊल बॉल झाला तर तो बाद होत नाहीं. एकतर त्यावेळेस चेंडू हुकला पाहिजे अगर कॅचरनें तो झेलला पाहिजे. झेलला नाहीं तर एकदम त्यास पहिल्या बेसकडे धांवतां येतें व तिकडे पोंहोंचावयाच्या आंत चेंडू पहिल्या बेसकडे फेंकून त्यास बाद करतां येतें. बॅटरनें मारलेला चेंडू इनफिल्डमध्यें पडून मग फाऊल फिल्डमध्यें गेला तरी तो

फाऊलबॉलच समजावयाचा. उलट, आऊट फील्डमध्यें पडून फाऊल फिल्डमध्यें गेला तर तो 'फेअर बॉल' समजावयाचा.

बॅटरनें मारलेला चेंडू टुकला तर बेसरनर पुढील बेसकडे धांवू शकतो व ह्या प्रयत्नांत त्याला तेथें पोहोंचावयाच्या आंत चेंडूनें स्पर्श करून बाद करतां येतें. त्याला वाटल्यास परतहि फिरतां येतें; पण मागील बेसनर तेथें आला नसेल तरच त्यास तसें करतां येतें. एकाचवेळीं एका बेसवर एकच बेसरनर असूं शकतो.

(क) कॅचर व क्षेत्ररक्षकः—यांनीं अत्यंत दक्ष राहून चेंडू झेलावा, अडवावा व चटकन बेसरनर ज्या बेसकडे धांवत असेल त्या बेसकडे फेंकावा; त्यानें सोडलेल्या बेसकडे फेंकण्यांत विशेष फायदा नाहीं. बेसरनरला चेंडूनें स्पर्श केल्यावर चेंडू खालीं पडतां कामां नये. तसेंच बेसवर बेसमन नसेल तर त्यालाहि चेंडूनें स्पर्श करून बाद करतां येतें. दोन गडी सुद्धां एकाच वेळीं बाद करतां येतात. बेसमन व क्षेत्ररक्षक यांनीं अत्यंत चपलतेनें चेंडू योग्य



[कॅचर्सची उभी राहण्याची व चेंडू झेलून फेंकण्याची पद्धत.] चित्र अंक १६६

ठिकाणीं फेंकले तर हें शक्य होतें. या खेळांत बेसरनरला जवळ जवळ वाटेल तेव्हां धावतां येतें, म्हणून चटकन् बेसमनकडे चेंडू फेंकला पाहिजे (चित्र अंक १६६).

(ड) **खेळाचे अधिकारी :**—दोन पंच व एक गुणलेखक असे अधिकारी असतात. एक पंच कॅचरचे मागें उभा राहून पिचरनें चेंडू बरोबर फेंकला किंवा नाहीं, बॅटरनें मारलेला चेंडू फेअर किंवा फाऊल आहे, बॅटर बाद झाला कीं काय, पिचरचा बॉल झाला काय, धांव झाली काय, बॅटरचा स्ट्राईक झाला काय, वगैरे बाबतींत निकाल देतो. दुसरा पंच आंत उभा राहून बेसरनर धांवत असतां बाद होतात किंवा काय याचा निकाल देतो. गुणलेखक गुण मांडीत असतो. बॅटर होमबेसपासून पहिलीकडे गेला कीं उभी रेघ, तेथून दुसरीकडे गेला कीं आडवी, नंतर परत उभी व होम-बेसकडे आला कीं परत आडवी अशा रीतीनें धांव झाली कीं त्या त्या खेळाडूचे नांवापुढें चौकोन पुरा होतो. मध्येंच तो बाद झाला तर चौकोन पुरा होत नाहीं व तेथें फुली मांडली जाते. पुढील डावाला कोणाची पाळी हेंहि त्याला सांगतां येतें. बॅटर प्रथमच बाद झाला तर '⬭' अशी खूण केली जाते. या खेळाचें गुणपत्रक फार गुंतागुंतीचें असतें खेळाडू कसा बाद झाला, कोणी बाद केला व कोणत्या परिस्थितींत बाद झाला हें त्यावरून समजतें.

खेळांतील निरनिराळीं कसबें (Skills) व तींत नैपुण्य प्राप्त करण्याविषयीं सूचना.

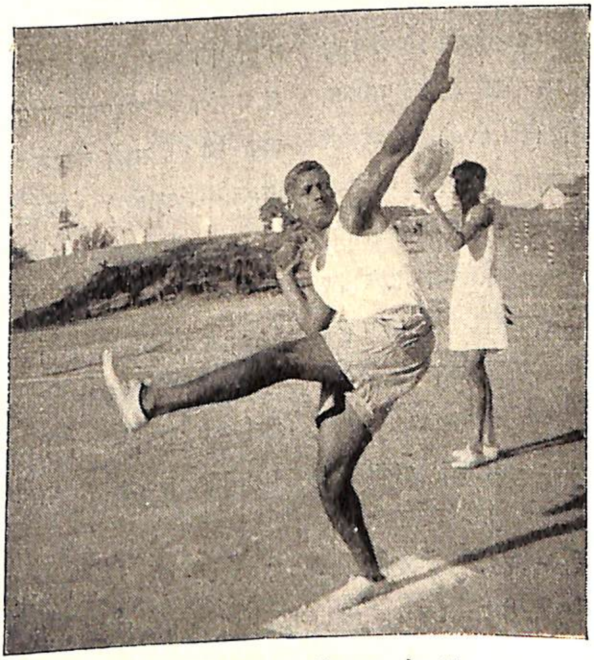
या खेळांत चापल्य, वेग, ताकद, दम वगैरे शारीरिक तयारी तर लागतेच पण त्याबरोबरच तीक्ष्ण नजर, प्रसंगावधान, चलाख बुद्धि, वगैरे मानसिक व बौद्धिक तयारीहि लागते. संघांतील खेळाडूंशीं सहकार्य हें तर हवेंच. नाहीं तर कितीहि चांगला खेळाडू असला पण तो स्वार्थी असला तर त्याचा स्वतःला तर उपयोग होत नाहींच, पण संघालाहि होत नाहीं ह्या खेळांत झेलणें (Catching), क्षेत्ररक्षकानें अगर बेसमननें बेसमनकडे फेकणें (Throwing), पिचरनें चेंडू फेकणें (Pitching), चेंडू मारणें (Hitting), एका बेसपासून दुसऱ्या बेसकडे धांवत जाणें (Base-running), क्षेत्र रक्षण करणें (Fielding) वगैरे निरनिराळीं कसबें (Skills) मोडतात. शिक्षकानें खेळाडूंना योग्य त्या सूचना योग्य वेळेस दिल्यास खेळणारांत क्रीडाकौशल्य लवकर निर्माण होईल. खेळणारांनींहि शिक्षकांनीं सांगितलेल्या गोष्टी ध्यानांत घेऊन आपल्यांतील कमतरता नाहींशी करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. शिक्षकांना खेळाडूंचे दोष ध्यानांत येऊन ते कसे सुधारावेत यासंबंधीं ज्ञान असावयास पाहिजे. खालील सूचना शिक्षकांना व खेळाडूंना उपयुक्त वाटतील.

(१) **झेलणें :**—बॅटरनें मारलेला चेंडू झेलणें, तसेंच क्षेत्ररक्षकांनीं फेंकलेला चेंडू झेलणें हें अत्यंत महत्वाचें आहे. कोणत्याहि क्षेत्ररक्षकाला, विशेषतः बेसमनला, चेंडू बेसवर झेलतां आला पाहिजे. क्षेत्ररक्षक डाव्या हातांत ग्लव्ह घालून झेलतात. बेसमनना पुष्कळ वेळां एकाच हातानें (विशेषतः पहिल्या बेसमनला उजव्या हातानें) चेंडू झेलण्याचे प्रसंग येतात. चेंडू झेलल्यानंतर लागलींच तो परत पिचरकडे अगर दुसऱ्या बेसमनकडे फेंकण्याची तयारी पाहिजे. झेलतांना हात कपासारखे म्हणजे

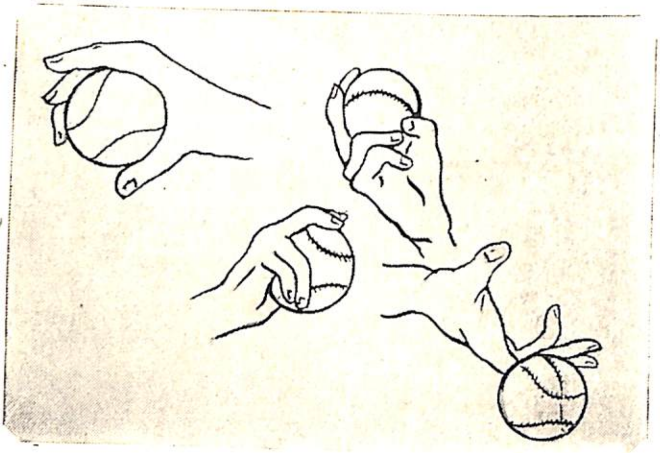
मध्यें पोकळी राहील असे जुळवावे. खालीं चेंडू असेल तर करंगळ्या जुळवाव्या, पण वरून येत असेल तर आंगठे जुळलेले पाहिजेत. हात विशेष घट्ट न ठेवतां ढीले ठेवावे व झेलतांना चेंडूच्या दिशेकडे ते मागें घ्यावेत. शिक्षकानें खेळाचे पूर्वी झेलण्याची व फेंकण्याची खेळाडूंना पुष्कळ प्रॅक्टीस द्यावी.

(२) **फेंकणें**:—चेंडू नीट अडवून अगर झेलून तो लगेंच फेंकतां आला पाहिजे. फेंकतांना हात मागें नेऊन जोरानें तो पुढें आणावा. मागील पायावर तोल व नजर संभाळून जोरानें हात पुढें आणावा. वजन पुढील (डाव्या) पायावर आणून योग्य दिशेस बेसमनच्या अगदीं हातांत (छातीच्या पातळींत) जाईल असा चेंडू फेंकावा. सरपटत फेंकणें अगर उंच फेंकणें मुळींच कामाचें नाहीं. बेसमनच्या अगर पिचरच्या डाव्या अगर उजव्या बाजूला त्याच्या हातफेंकीच्या आंत तो फेंकला पाहिजे. कॅचरनें नेहमीं चेंडू अडवून तो बेसमनकडे फेंकण्याच्या तयारींत असावयास पाहिजे. शिक्षकानें फेंकण्याची संवय खेळाडूं-कडून करून घ्यावी.

(३) **चेंडू फेंकणें**:—पिचरनें चेंडू ओव्हरहँड फेंकला पाहिजे. क्रिकेटमधील बॉलिंगसारखा फेंकावयाचा नाहीं. (चित्र अंक १६७). यानेंहि उजव्या हातानें फेंकावयाचें असल्यास उजवा हात मागें नेऊन, डावा पाय वर उचलून व वजन उजव्या पायावर घेऊन जोरानें हात पुढें आणावा. नंतर वजन डाव्या पायावर आणून, तो जोरानें फेंकावा व त्यामुळें डावा पाय पुढें टेकला जाईल, उजवा पाय मागें उचलला जाईल व शरीर पुढें झुकलें जाईल.



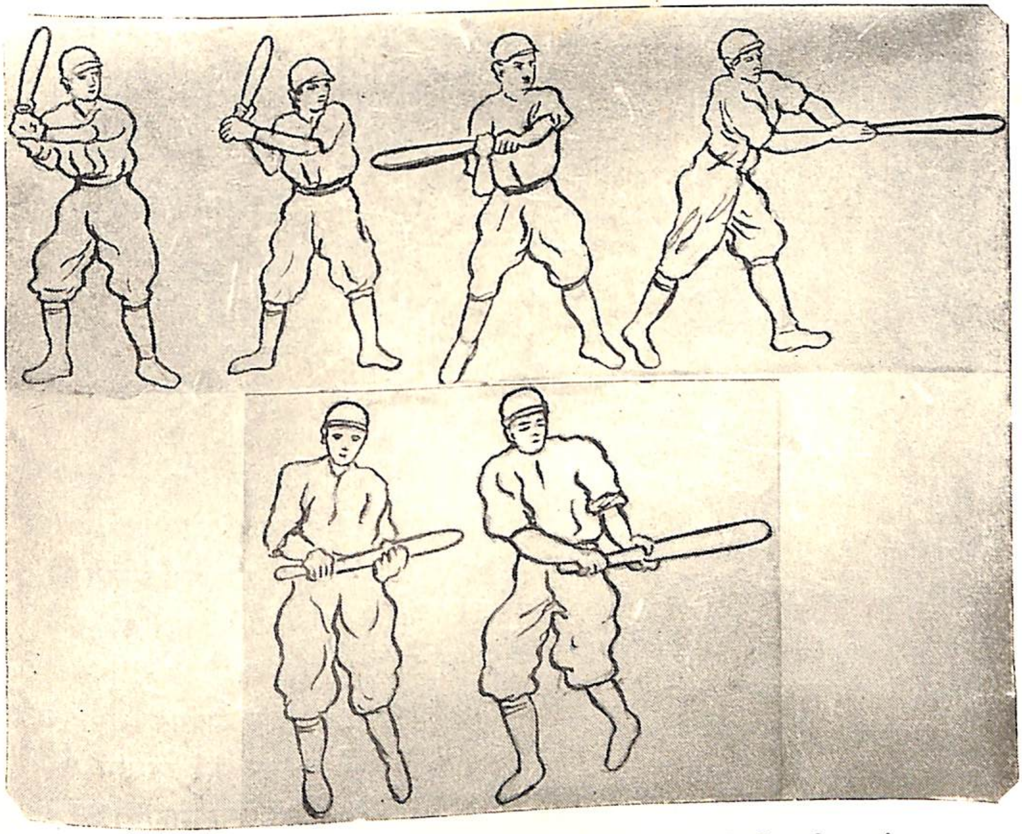
[पिचिंग. पिचरवर उभें राहून पिचरनें बॅटस्मनकडे चेंडू फेंकण्याची पद्धति.]
चित्र अंक १६७



[पिचरची चेंडू धरण्याची पद्धति.] चित्र अंक १६८

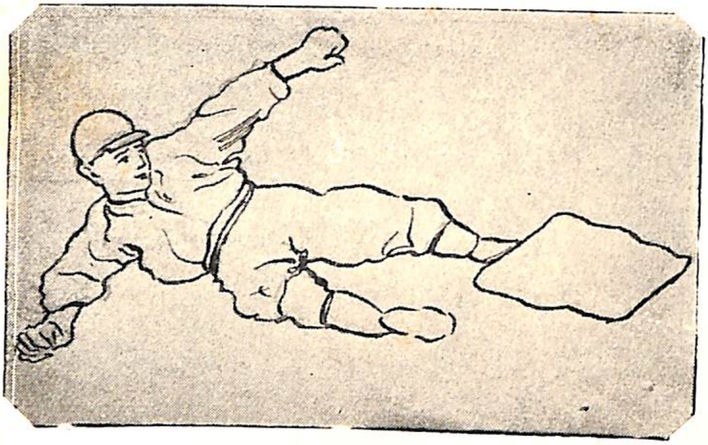
पिचरचा चेंडूवर ताबा पाहिजे; चेंडूस वेग पाहिजे. एखादा वेगवान तर लगेच एखादा साधारण वेगवान (Slow) अशा रीतीनें फसवे चेंडू फेंकण्याची संवय पाहिजे. खेळणाराला चेंडूच्या वेगानेंच फसवितां आलें पाहिजे. चेंडू कसा धरावा ह्यासंबंधीं चित्र अंक १६८ पहा. चेंडूची दिशा व उंची ह्यांवरहि त्याचा ताबा पाहिजे. चेंडू सरळ किंवा फिरते (Curve) फेंकण्याची संवय पाहिजे; चेंडू चटकन अडवून पहिल्या अगर योग्य त्या बेसमनकडे फेंकण्याची व त्याच्याकडून आलेला चेंडू झेलण्याची संवय पाहिजे. शिक्षकानें खेळाडूंची परीक्षा पाहून योग्य असा पिचर निवडावा व त्याला विशेष प्रॅक्टिस द्यावी.

(४) **चेंडू मारणें:**—प्रत्येक खेळाडूला हें काम करतां आलें पाहिजे. बॅट धरून बॅटर्स-बॉक्समध्यें उभें रहाण्याची पद्धति, बॅट फिरविण्याची पद्धति, तसेंच चेंडू कमी जास्त उंच, नीच, बाजूला, जातो कीं काय हें ओळखणारी नजर, चापल्य, आत्मविश्वास वगैरे गोष्टी प्रत्येक खेळाडूला आल्या पाहिजेत. बॅट धरण्याच्या वेगवेगळ्या पद्धति आहेत. अगदीं टोंकाला हात जवळ ठेवून धरल्यास चेंडू दूरवर मारतां येतो. डावा हात टोंकाला व उजवा हात ३″–४″ अंतर ठेवून धरल्यास चेंडू लांब जात नाहीं पण योग्य ती दिशा त्याला देतां येते. ह्याप्रमाणें बॅट धरण्याच्या पद्धति आहेत. (चित्र अंक १६९ मध्यें बॅटरनें कसें उभें रहावें हें दाखविलें आहे.) खेळाडूंनीं आपणास योग्य ती पद्धति निवडून तसा सराव करावा. आपले-पैकीं बेसरनर कोठें आहे व क्षेत्ररक्षक कोठें आहे, हें पाहून योग्य दिशेकडे चेंडू मारतां आला पाहिजे. स्वतःसहि सुरक्षित व इतरांसहि सुरक्षित धांवतां येईल अशा रीतीनें त्याला चेंडू मारतां आला पाहिजे. चेंडू मारल्या-नंतर बॅट तेथेंच टाकून त्याला पहिल्या बेसकडे व नंतर पुढें जातां आले पाहिजे. त्याला अर्थात् वेगानें धावतां आले पाहिजे. पुष्कळ-वेळां चांगले टोले मारणारे खेळाडू चटकन् न धांवतां आल्यानें बाद होतात.



[बॅटिंग. बॅट धरण्याची व चेंडू मारण्याची पद्धति.] चित्र अंक १६९

(५) **एका बेसकडून दुसऱ्या बेसकडे धांवत जाणें** :—प्रत्येक खेळाडूला चेंडू मारल्यानंतर ह्या गोष्टी कराव्या लागतात. चेंडू किती लांब गेला असेल तरी, तो अडविला जाऊन क्षेत्ररक्षकानें आपण धांवतो त्या बेसकडे त्याला फेंकण्याचे आंत त्यास तेथें पोहोंचतां आलें पाहिजे, एवढें चापल्य, वेग व अंदाज त्याला पाहिजे. प्रत्येक बेसला निवळ स्पर्शच करून चालत नाहीं, तर तिच्यावर पाऊल अगर पाउलाचा कोणताहि भाग ठेऊन उभें रहाण्याची संवय पाहिजे. पिचर चेंडू टाकूं लागला किंवा बॅटरचा स्ट्राईक झाला (फाऊल स्ट्राईक नव्हे) किंवा त्याचेहि अगोदर त्यानें बेस सोडून पुढील बेसकडे जाण्याची तयारी (स्टार्ट) केली पाहिजे. उलट मारलेला चेंडू झेलला जाईल तर परत येण्याची अगर बेसकडे चेंडू चटकन आल्यास बेसवर पाय ठेवून उभें रहाण्याची संवय त्यास पाहिजे. चापल्य व तीक्ष्ण नजर या गोष्टी त्यास अवश्य हव्या. प्रत्येक बेसला स्पर्श करून जाण्याची, तसेंच बेसकडे धांवतांना ३ फूट डावीकडे व ३ फूट उजवीकडे याच पट्टयांत धांवण्याची संवय पाहिजे. तसेंच मागाहून येणाऱ्या दुसऱ्या बेसरनरला बेस खालीं करून देतां आली पाहिजे. अनेक वेळां त्यास घसरत जाऊन बेसला स्पर्श करण्याचा (Sliding) फार उपयोग होतो (चित्र अंक

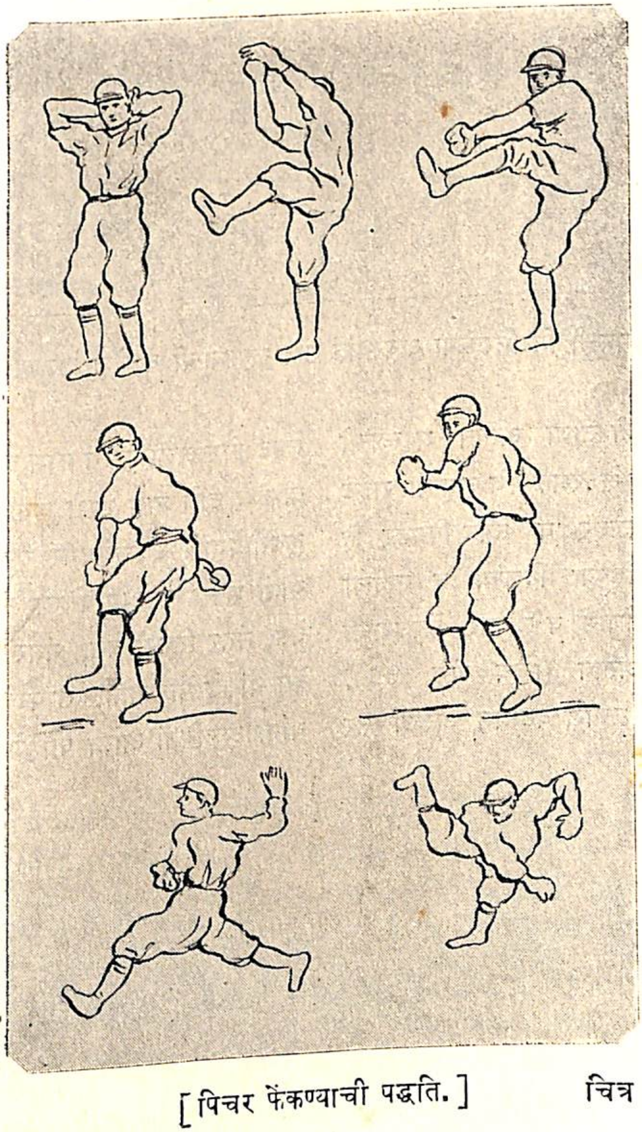


[घसरणें (Sliding).]

चित्र अंक १७०

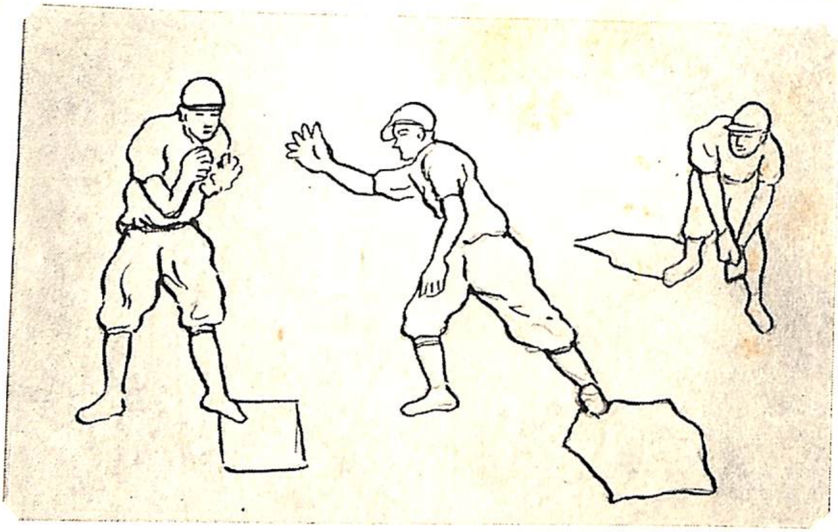
१७०). विशेषतः दुसऱ्या व तिसऱ्या बेसजवळ याचा फार उपयोग होतो. घसरतांना डोक्याच्या बाजूपेक्षां पायानेंच घसरणें ज्यास्त योग्य असतें. धांवतांना बेसमनला धक्का न देतां (अर्थात त्यांनीं यांच्या योग्य जागांत उभें राहून अडथळा करतां कामां नये; अडथळा केला तर जरूर पडल्यास त्यांना धक्काहि दिला तरी चालेल) जातां आलें पाहिजे. फोर्स्ड रन् काढतांना धोका पतकरून पुढें जाण्यापेक्षां तेथेंच राहिलेलें उत्तम. प्रत्येक बेसकडे धांवत जाण्याचें स्वतंत्र कसब (टेकनिक) आहे. बेसरनिंगकरतां शिक्षकानें योग्य ती संवय करवून घेतली पाहिजे.

(६) **क्षेत्ररक्षण करणें :**—उत्तम क्षेत्ररक्षण करणें म्हणजे उत्तम खेळणेंच होय. धांवा करणें अगर धांवा न होऊं देणें या गोष्टी तितक्याच महत्वाच्या आहेत. पिचर व कॅचर यांसंबंधीं थोडी माहिती वर दिलीच आहे. दोघे म्हणजे प्रमुख आधारस्तंभ होत. चांगला पिचर, योग्य प्रकारचे चेंडू टाकून, खेळाडूंचा झेल उडवून अगर त्याचा मार हुकवून त्यास बाद करूं शकतो, तर कचर चेंडू मागें न जाऊं देतां योग्य बेसकडे फेंकून त्याला बाद करण्यास मदत करितो (चि.अं. १७१). होमरन करणाराला तो येण्याचे अगोदर बेसला चेंडू स्पर्श करून बाद करणें, अगर त्या खेळाडूस चेंडू स्पर्श करून बाद करणें अगर बाद करण्यास मदत करणें, या सर्व गोष्टी त्याला करतां येतात. तीन्ही बेसवरचे बेसमन यांना चेंडू झेलण्याची कला (पायाचा भाग बेसवर ठेवून) फार अवगत असावयास पाहिजे. आरंभीं बेसपासून थोडें दूर उभें राहिलें तर चालेल, पण चेंडू मारला गेला कीं बेसवरच पाय ठेवून—अर्थात् बेसरनर्सना अडथळा न होईल असें उभें रहाणें त्यांना श्रेयस्कर असतें. (त्यांनीं कसें उभें रहावें हें चित्र अंक १७२ मध्यें पहा). चेंडू त्यांचेकडे हातांत आला तर ठीकच, नाहींतर हात दूरवर पोंचवून झेलतां येण्याची संवय पाहिजे. फोर्स्ड-रन, व अन-फोर्स्ड-रन ओळखून बेसरनरला चेंडूनें स्पर्श करणें कीं बेसला स्पर्श करणें, हें चटकन त्यांच्या ध्यानांत आलें पाहिजे. शॉर्ट-स्टॉप या क्षेत्ररक्षकानें दुसऱ्या बेसमनच्या बाजूनें जात असलेला चेंडू अडवून चटकन पहिल्या, दुसऱ्या अगर तिसऱ्या बेसमनकडे फेंकण्याचें चापल्य दाखविलें पाहिजे. कोणत्या बेसवर खेळाडू आहेत हें पाहून खेळाडू धांवतात त्या बेसकडे अगोदर चेंडू फेंकला पाहिजे. शॉर्ट-



[पिचर फेंकण्याची पद्धति.] चित्र अंक १७१

चित्र अंक
१७२

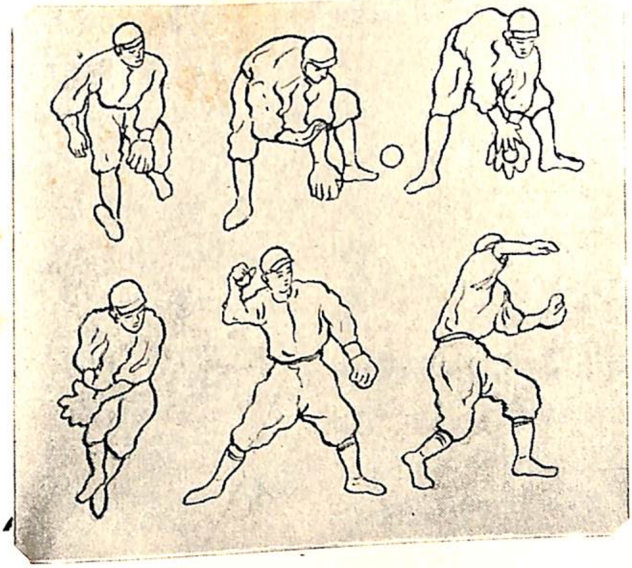


[पहिल्या बेसमनची निरनिराळ्या अवस्थांत उभें रहाण्याची व चेंडू झेलण्याची पद्धति.]

स्टॉप क्षेत्रकाची ही जागा अत्यंत महत्त्वाची आहे. सर्वांत उत्तम क्षेत्ररक्षक येथें असावा. राईट फिल्डर, सेंटर फिल्डर व लेफ्ट फिल्डर हे उत्तम झेलणारे, चेंडूच्या दिशेचा व गतीचा उत्तम अंदाज असणारे व लांबवर फेंकण्याची संवय असलेले असावे (चित्र अंक १७३). उजव्या हातानें खेळणारा बॅटस्मन असला तर लेफ्ट फिल्डरला फारसें काम सहसां पडत नाहीं. बाकीचे दोघे मात्र खेळाडूच्या चेंडू मारण्याच्या कुवतीप्रमाणें जवळ अगर दूर उभे राहतात. यांनीं शक्य तो अडविलेला चेंडू, प्रथम होम बेस, नंतर तिसरी बेस, नंतर दुसरी व पहिली बेस यांकडे पाठवावा. सरपटत आलेला चेंडूहि यांना अडवितां आला पाहिजे.



[क्षेत्ररक्षण. चेंडू झेलणें.] चित्र अंक १७३



[क्षेत्ररक्षण. चेंडू अडविणें व फेंकणें] चित्र अंक १७४

शिक्षकानें प्रत्येक क्षेत्ररक्षकाला कोठें कोठें उभें रहावयाचें व चेंडूच्या गति व दिशांमध्यें पुढें, मागें, बाजूला धांवत जाण्याचें शिक्षण तसेंच चेंडू दूरवर फेंकण्याचेंहि शिक्षण द्यावें (चित्र अंक १७४).

खेळांतील विविध क्षेत्रांत खेळाडू निपुण व्हावेत म्हणून शिक्षकानें खालील अगर इतर उपयुक्त असे "प्रॅक्टिसचे' खेळ खेळवून अगर अन्य मार्गानें शिक्षण द्यावें.

या खेळांतील कसबें (Skills) म्हणजे फेंकणें व झेलणें, पिचिंग करणें, बेसकडे धांवणें, चेंडू मारणें, यांत नैपुण्य प्राप्त होण्याचे दृष्टीनें खालील प्रकार उपयुक्त ठरतील.

(१) **चेंडू उच फेंकणें**:—दोन संघ एकमेकांसमोर उभे राहातात. एका खेळाडूनें चेंडू हवेंत फेंकावा व दुसऱ्या संघांतील एखाद्या खेळाडूनें अगर ज्याचें नांव घेतलें जाईल अशा खेळाडूनें तो झेलावा. तो जर चुकला तर फेंकणाऱ्या संघास एक गुण द्यावा. झेलला गेला तर झेलणारानें दुसऱ्या संघांतील एखाद्या खेळाडूचें नांव घेऊन तो फेंकावा. त्याला झेलतां आला नाहीं तर या संघाला एक गुण मिळावा. अशा रीतीनें १५ गुण जो अगोदर करील तो संघ विजयी समजावा.

(२) **फेंकण्याची शर्यत**:—दोन संघ एकमेकांशेजारीं १०–१२ फूट अंतर सोडून एकमेकांमागें असे एका रेषेमागें उभे राहातात. तेथून ६० तें ९० फुटांवर त्यांच्यासमोर एक दुसरी रेषा काढली असते अगर एक एक खुंट असतो. शिटी झाल्याबर दोन्ही संघांतील पहिले खेळाडू चेंडू हातांत घेऊन, त्या खुंटा-पर्यंत धांवत जातात व तेथील रेषेपलीकडून चेंडू आपापल्या नं. २ च्या खेळाडूकडे फेंकतात

ते दोघे चेंडू झेलून तेथून नं. १ कडे धांवत येतात व परत चेंडू न. १ कडे फेंकतात व आपण नं. १ चे मागें उभे राहातात. अशा-रीतीनें प्रत्येक खेळाडू प्रथम चेंडू झेलून नंतर ६०—९० फूट धांवून चेंडू परत तितक्याच अंतरावर आपल्या गड्याकडे फेंकतो. जो संघ ही शर्यत अगोदर पुरी करील तो विजयी होतो.

(३) **बेसमनची चेंडू फेंक**:—नव्वद फूट चौरस जागा (बेसबॉल डायमंड), कॅचर होम बेसवर व बाकीचे तिघे प्रत्येकीं एकेका बेसवर असावे. प्रत्येक बेसमनला आपापल्या ठिकाणा-हून दुसऱ्या बेसमनकडे चेंडू फेंकण्यास एकेकदां पाळी मिळते. त्यानें फेंकलेला चेंडू, दुसऱ्या बेसमनला बेसवर एकादें पाऊल टेकून ठेवून दोन्ही हातांनीं झेलतां येईल, असा आला पाहिजे; तरच तो चांगला फेंकला गेला असें समजावें व अशा प्रत्येक फेंकीस एक गुण मिळतो. ज्याचे जास्त गुण होतील तो विजयी होतो.

(४) **बेसरनिंग शर्यत**:— बेसबॉल डायमंडवर प्रत्येक बेसजवळ (कोपऱ्याजवळ) एकेक संघ उभा राहातो. त्यांच्यापैकीं एकेकाचा पाय बेसवर असतो. शिटी होतांच प्रत्येक बेस-वरचा नं. १ चा खेळाडू आपल्या बेसपासून दुसरीकडे, तिसरीकडे व चौथीकडे व परत आपल्या बेसकडे धांवण्यास सुरवात करतो. धांव (रन्) पुरी झाल्यावर तो, आपला नं. २ जो बेसवर पाय ठेवून उभा असतो, त्याला स्पर्श करतो. तोहि त्याप्रमाणेंच धांवतो. अशा रीतीनें जो संघ अगोदर बेसरनिंग पूर्ण करील तो विजयी समजावा. मात्र खेळाडूंनीं बेसला स्पर्श करूनच धांवलें पाहिजे.

(५) **बेसरनिंग**:—या खेळांत बॅटरकडे पिचर चेंडू फेंकतो (विशेष जोरानें मात्र नाहीं). त्यानें चेंडू मारल्याबरोबर पहिल्या बेसकडे त्यास धांव घ्यावी लागते व त्याला चेंडू मारल्यानंतर पहिल्या बेसपर्यंत अगर परत होमबेसकडे येण्यास किती वेळ लागतो हें स्टॉपवॉचनें पाहिलें पाहिजे. प्रत्येक खेळाडूला अशा रीतीनें किती वेळांत बेसरनिंग करतां येतें हें पाहिलें जातें. ज्याचा सर्वांत वेळ कमी तो विजयी होतो. सांघिक पद्धतीनेंहि हा खेळ खेळतां येईल. क्षेत्र-रक्षकांस मात्र विशेष काम नसतें.

(६) **आंतील अंगणापलीकडे चेंडू टोलविणें**:—पिचर, बॅटरकडे साधारण वेगाचा चेंडू फेंकतो; बॅटर तो जोरानें हाणतो. त्याचा चेंडू जर आंतील अंगणांतच पडला तर त्याला एक गुण, आंतील अंगणांतून बाहेरील अंगणांत गेला तर दोन गुण व एकदम बाहेरील अंग-णांतच पडला तर तीन गुण मिळतात. चेंडू जरी कोठेंहि झेलला गेला तरी एक गुण मिळतो. प्रत्येक बॅटरला तीन वेळां चेंडू मारण्याची पाळी मिळते. तिन्ही वेळां मिळून त्याचे गुण किती होतात हें मोजलें जातें. ज्याचे गुण जास्त तो विजयी होतो. सांघिक पद्धतीवरहि हा खेळ खेळतां येतो. क्षेत्ररक्षकांना यांत विशेष काम नाहीं.

(७) **अचूक चेंडू मारणें**:—बेसबॉल डायमंडमधील होमबेसपासून पहिली बेस व दुसरी बेस, आणि दुसरी बेस व तिसरी बेस ह्यांमधील रेषांना मध्यभागीं छेदून जातील अशा दोन रेषा काढाव्या. अशा रीतीनें अंगणाचे तीन विभाग पडतात. बटर, पिचर, कॅचर व क्षेत्र-

रक्षक आपआपल्या जागीं उभे रहातात. पिचर चेंडू फेंकतांना अंगणाच्या कोणत्या भागांत चेंडू मारावयाचा याची बॅटरला सूचना देतो. बॅटर तिकडे चेंडू मारण्याचा प्रयत्न करतो. त्याला एकंदर दहा वेळां चेंडू मारावयास मिळतो. ठरलेल्या अंगणांत (दिशेला) कितीवेळां तो अचूक मारतो ह्याची नोंद केली जाते. जो जास्त वेळां अंगणाच्या ठराविक विभागांत चेंडू मारील तो विजयी होतो. सांघिक पद्धतीवरहि हा खेळ खेळतां येईल. तसेंच पिचरनें चेंडू टाकावा व बॅटरनें स्वतः ठराविक विभागांतच तो मारावा असेंहि करतां येईल.

(८) चेंडू पिचरकडे मारणें :—ह्यांत प्रत्येक खेळाडूला बॅटिंगची पाळी मिळते. क्षेत्ररक्षक चेंडू अडविण्यास उभे राहातात. बॅटरकडे चेंडू फेंकला जातो तो त्याला पिचरकडेच टोलावितो. त्याला पांच पाळ्या मिळतात. तेवढ्यांत तो कितीवेळां पिचरकडे टोलावतो हें नमूद केलें जावें. प्रत्येकाला खेळावयाची पाळी मिळते व फेंकावयाचीहि मिळते. जो जास्तवेळां अचूक टोलवील तो विजयी समजावा. वर वर्णन केलेले प्रकार शिक्षकानें अवश्य करून घ्यावेत. खेळांत लागणारें विविक्षित क्षेत्रांतील कौशल्य त्यामुळेंच निर्माण होईल.



बास्केटबॉल.



चित्र अंक १७८

[बास्केटबॉल खेळाचे मूळ शोधक डॉक्टर जेम्स नायस्मिथ वरील चित्रांत मध्यभागीं आहेत. त्यांचे बाजूस नायस्मिथ स्मारक समीतीचे व बास्केटबॉलच्या संघाचे सभासद आहेत. अमेरिकेंतील न्यूयॉर्कमध्यें ह्या खेळाचा पन्नासाव्या स्मृतिदिन नुकतांच साजरा केला गेला.]

बास्केटबॉलचे लीड-अप्-गेम्स्.

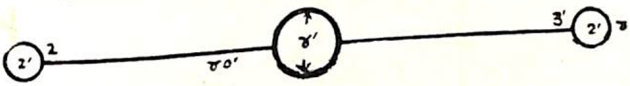
[लेखक :—रा. य. पु. लेले, B.Sc., D.P.E., Madras, बडोदें.]

(१) नायक चेंडू.

बास्केटबॉल ह्या खेळास लागणाऱ्या कौशल्याची पूर्वतयारी ह्या खेळांत होते. म्हणून बास्केटबॉल खेळाचा 'नायक चेंडू' हा पूर्व तयारीचा खेळ समजण्यांत येतो.

ह्या खेळास गड्यांची संख्या वीस असली म्हणजे पुरेशी होते. खेळाचें अंगणहि बेताचेंच लागतें. ह्या खेळाचें साहित्य म्हणजे १ चेंडू व सुमारें ५० फूट लांब व ३० तें ३५ फूट रुंदीची जागा पुरेशी होते. २ फूट व्यासाचीं दोन वर्तुळें समोरासमोर ४० फूट अंतरावर आखावींत. ह्या दोन वर्तुळांस जोडणाऱ्या सरळ रेषेच्या मध्यावर चार फूट व्यासाचें एक वर्तुळ आखावें (चित्र अंक १७६). खेळणाऱ्या गड्यांचे दोन संघ करावेत म्हणजे दरेक संघांत दहा दहा गडी असूं शकतील. संघनायकानें आपल्या संघांतील उंच अशा गड्यास विरुद्ध बाजूकडील वर्तुळांत उभें करावयाचें असतें. प्रथम मध्य वर्तुळांत दोन्ही संघनायक उभे राहतात व पंचानें चेंडू नायकांच्या डोक्यावर उंच फेंकून खेळास सुरवात करावयाची असते. ज्याच्या हातांत चेंडू येईल त्यानें तो विरुद्ध बाजूकडे असलेल्या वर्तुळाकडे न्यावयाचा असतो. चेंडू हातांत घेऊन धांवण्याची बंदी असते. चेंडू खालीं आपटीत अगर स्वपक्षीय इतर गड्यांचे हातीं देत देत न्यावयाचा असतो. चेंडूसह जर एखादा गडी धांवला तर शिक्षा म्हणून त्याच जागेवर विरुद्ध पक्षांतील गड्यास चेंडू दिला जातो व खेळास पुढें सुरवात होते. अशा तऱ्हेनें जो संघ वर्तुळांत उभा असलेल्या स्वपक्षीय गड्याचे हातीं चेंडू देईल त्या संघानें विरुद्ध पक्षावर एक गोल केला असें समजावें व त्याबद्दल त्या संघास २ गुण द्यावेत. अशा-रीतीनें जो संघ मुक्रर केलेल्या वेळांत जास्त गुण मिळवील तो संघ विजयी झाला असें समजावें. ह्या खेळांत पाळण्याचे नियम खालील प्रमाणें आहेत :—

(१) चेंडू केव्हांहि पायानें मारावयाचा नसतो. (२) चेंडू हातांत घेऊन धांवतां कामां नये. (३) एका पायावर खिळीसारखी (pivot) हालचाल करून फिरण्यास हरकत नाहीं. (४) मुख्यतः चेंडू हातोहात विरुद्ध बाजूचे वर्तुळाकडे न्यावयाचा असतो. (५) वर्तुळांत उभे राहणाऱ्या गड्यानें चेंडू झेलतांना वर्तुळांतच राहिलें पाहिजे. (६) मध्य वर्तुळांत उभे राहणाऱ्या संघनायकांनीं ज्या बाजूकडे चेंडू न्यावयाचा तिकडे खेळाचे सुरवातीस तोंड करून उभें रहावें.



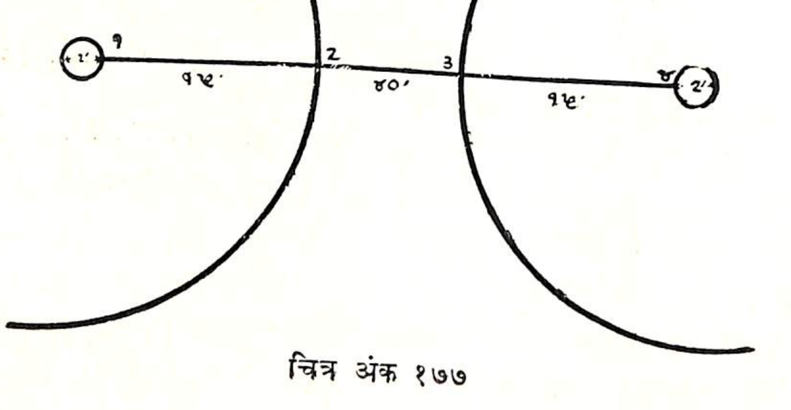
चि.अं. १७६

वरीलपैकीं कोणत्याहि नियमाचें उल्लंघन झाल्यास चेंडू विरुद्ध पक्षास त्याच ठिकाणीं द्यावयाचा असतो.

(२) पिनबॉल.

बहुतेक अंशीं **'नायक चेंडू'** सारखाच हा खेळ आहे. फक्त ह्या खेळांत समोर समोरच्या वर्तुळांत गडी उभे न करतां त्यांत एक एक लाकडी जोडी उभी करून ठेवतात व वरीलप्रमाणें खेळ खेळतांना जो संघ ती जोडी अधिक वेळा पाडील तो संघ विजयी होतो. जोडी पडल्याबरोबर दर खेपेस त्या संघास २ गुण मिळतात. अशा तऱ्हेनें ठरविलेल्या वेळांत ज्या संघाचे अधिक गुण होतील तो संघ विजयी समजावा.

जोडी ठेवलेल्या वर्तुळाभोंवतीं दोन पहारेकरी ठेवतात. त्या पहारेकऱ्यांनीं जोडी चेंडूनें पाडली न जाईल अशा तऱ्हेनें बचाव करावयाचा असतो. जोडी ठेवलेल्या वर्तुळांत मात्र कोणासहि पाय ठेवतां येत नाहीं. खेळतांना कोणाचाहि पाय चुकून त्या वर्तुळांत पडला तरी विरुद्ध पक्षांतील गड्यास जोडीपासून १५ फूट अंतरावरून जोडी पाडण्याची संधि दिली जाते (चित्र अंक १७७) व अशा रीतीनें जोडी पाडीत असतांना विरुद्ध पक्षांतील कोणत्याहि गड्यानें त्यास अडथळा करावयाचा नसतो. अशा वेळीं जोडी जर पडली तर त्या संघास १ गुण मिळतो. खेळण्याची वेळ संपल्यावर ज्या संघाचे गुण जास्त होतील तो संघ विजयी झाला असें समजावें.

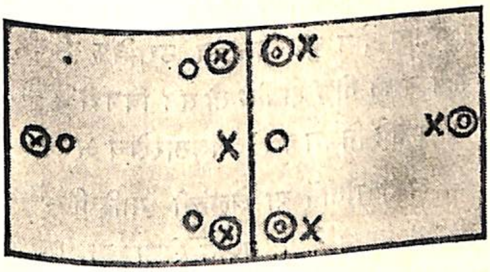


चित्र अंक १७७

[लेखक :—रा. द. ब. कोठीवाले, B.A., B.T., फिजिकल डायरेक्टर्स डिप्लोमा (मद्रास), सीनियर असिस्टन्ट, ट्रेनिंग इन्स्टिटयूट, कांदिवली.]

(३) बेस कॅप्टनबॉल.

क्रीडांगण ४०'×२०' किंवा कमीजास्त असें असावें. प्रत्येकी सात सात खेळाडूंचे दोन संघ करावेत. प्रत्येक संघाचा कॅप्टन आपापल्या अंतिम रेषेच्या मध्यभागीं असलेल्या तीन फूट व्यासाच्या वर्तुळांत उभा रहातो. तसेंच दोन खेळाडू बेसमन म्हणून बाजूच्या रेषांजवळ तीन फूट व्यासाच्या वर्तुळांत उभे रहातात. त्या संघाचा फील्डर नावांचा खेळाडू मध्यभागीं असतो, पण आपल्या अंगणांत वाटेल तेथें फिरण्याची त्याला मुभा असते. कॅप्टन व बेसमन यांच्यावर एकेका बचाव करणाऱ्या खेळाडूची नेमणूक केलेली असते. (चित्र अंक १७८ मध्यें प्रत्येकाच्या उभे रहाण्याच्या जागा दाखविल्या आहेत). खेळाचा

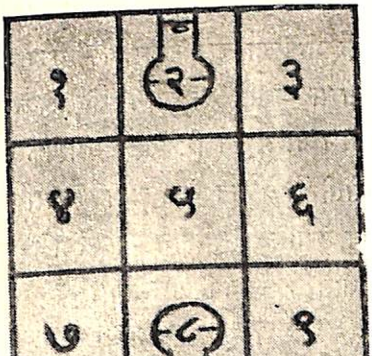


चित्र अंक १७८

उद्देश असा असतो कीं कॅप्टननें आपल्या बेसमनपासून आलेले चेंडूच झेलावयाचे व त्या वेळेस त्याचें एक पाऊल तरी त्याच्या तीन फुटांच्या क्षेत्रांत असावयास पाहिजे. त्याच्याजवळ असलेले प्रतिपक्षाचे खेळाडू मध्येंच चेंडू अडवूं शकतात. फील्डर हा मध्य खेळाडू फक्त आपल्या अंगणांत फिरून बेसमनकडे अथवा कॅप्टनकडे चेंडू फेंकण्याचें काम करूं शकतो. कॅप्टननें एकदां चेंडू झेलला कीं एक गुण मिळतो. जो संघ १५ गुण अगोदर करील तो विजयी समजावा.

(४) नाईनकोर्ट बास्केटबॉल.

बास्केटबॉल क्रीडांगणाचे नऊ सारखे भाग पाडलेले असतात. प्रत्येक संघाचा एकेक खेळाडू एकेका विभागांत असतो. आपल्या टोपलीजवळच्या विभागांत उभे रहाणाऱ्या तिघांना 'फॉरवर्डस्' म्हणतात. मध्यविभागांतील खेळाडूंना 'सेंटर्स' व मध्य रेषेजवळील खेळाडूना 'बचाव करणारे' म्हणतात (चित्र अंक १७९).



चित्र अंक १७९

या खेळांत बास्केटबॉलचेच सर्व नियम लागू पडतात. पण टोपलींत चेंडू टाकण्याचा अधिकार फक्त फॉरवर्डस्‌नाच असतो. प्रत्येक खेळाडू आपापल्या विभागांत रहातो व तेथून तो चेंडू दुसऱ्या विभागांतील आपल्या खेळाडू-

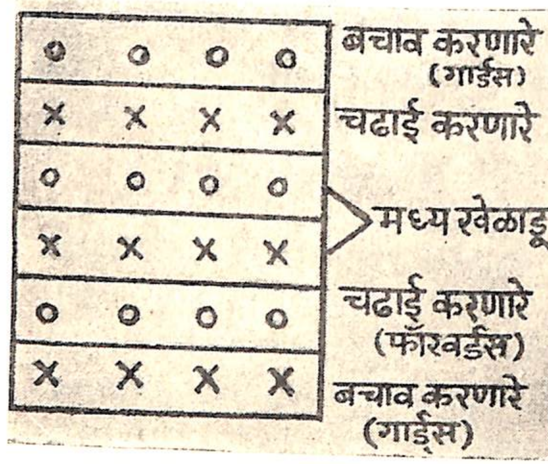
कडे फेंकतो. तेथें असलेल्या विरुद्ध पक्षाच्या खेळाडूस तो अडवितां येतो व आपल्या खेळाडूकडे तो त्यास फेंकतां येतो. गोल झाल्यावर प्रत्येक खेळाडू आपली जागा बदलतो व तो पुढील विभागांत जातो.

(५) नोगोल बास्केटबॉल

क्रीडांगण ८०'×४०' किंवा कमीजास्त असें असावें. रेषांजवळ ६' अंतर असलेलें क्षेत्र असावें. आठ, बारा अगर कमी-जास्त खेळाडूंचे दोन संघ असावेत. प्रत्येक संघ आपापले चार खेळाडू आपापल्या गोल क्षेत्रांत ठेवतो. बाकीचे खेळाडू मुख्य क्रीडांगणांत असतात. मध्यभागीं जम्प बॉलनें खेळावयास सुरवात होते. प्रत्येक खेळाडूनें चेंडू आपापसांत फेंकून शेवटीं विरुद्ध पक्षाच्या अंतिम रेषेजवळील असलेल्या ६ फुटांच्या क्षेत्रांतील आपल्या चार खेळाडूंपैकीं एखाद्याकडे फेंकावयाचा असतो व त्यानें तो झेलला तर त्या पक्षास दोन गुण मिळतात. प्रत्येक संघानें अशा रीतीनें बचाव व चढाई करावयाची असते व ठराविक मुदतींत ज्या संघाचे जास्त गुण होतात तो विजयी समजावा.

(६) बास्केट एन्ड बॉल

बास्केटबॉल क्रीडांगण असावें. बारा खेळाडूंचे दोन संघ असावेत (चित्र अंक १८० मध्यें दाखविल्याप्रमाणें ते उभे रहातात). जम्प बॉल करून खेळास सुरुवात होते. प्रत्येक खेळाडूचा उद्देश आपापल्या फॉरवर्डस्कडे चेंडू फेंकावयाचा असतो. फॉरवर्डस्नीं चेंडू टोपलीकडे फेंकावा. त्यांच्याशिवाय दुसऱ्यांना टोपलीकड चेंडू फेंकण्याचा अधिकार नसतो. प्रत्येक खेळाडूनें आपापल्या विभागांत राहूनच चेंडू मिळवावयाचा व फेंकावयाचा असतो. गोल झाला कीं त्या पक्षास दोन गुण मिळतात. ठराविक मुदतींत ज्याचे जास्त गोल होतील तो संघ विजयी होतो. बाकीचे सर्व नियम बास्केटबॉलसारखेच असतात.



चित्र अंक १८०

अशा रीतीनें या खेळांची माहिती येथें देण्याचा प्रयत्न केला. नवीन खेळाडूंना, तसेंच या मुख्य खेळांत प्राविण्य मिळवूं इच्छिणारांना आणि शिक्षकांना तिचा उपयोग होईल. हा खेळ परदेशी असला तरी यांत अशा कांहीं आकर्षक गोष्टी आहेत कीं त्यामुळें आपल्या शिक्षण-संस्थांत अथवा इतरत्र त्याचा प्रचार होण्यास मुळींच हरकत नाहीं.

(१०) बास्केटबॉल.

[लेखक :—रा. द. ब. कोठीवाले, B.A., B.T., फिजिकल डायरेक्टर्स डिप्लोमा (मद्रास), सीनियर असिस्टन्ट, ट्रेनिंग इन्स्टिट्यूट, कांदिवली.]

प्रास्ताविक :—पूर्वेतिहास व प्रचार.

अमेरिकन लोक ज्या खेळाकडे विशेष आत्मीयतेनें व अभिमानानें पाहातांत तो खेळ म्हणजे **बास्केटबॉल.** या खेळाचे नियम व मांडणी, इतकेंच नव्हे तर कल्पनासुद्धां अमेरिकन लोकांची आहे, ही विशेष महत्वाची गोष्ट आहे. हा खेळ सुरू होऊन बरोबर अर्ध-शतक झालें. इ. स. १८९१ च्या डिसेंबर महिन्यांत स्प्रिंगफील्ड (मॅसेचुसेट्स्, संयुक्त संस्थानें, अमेरिका) येथील वाय्. एम्. सी. ए. कॉलेजांत या खेळासंबंधीची मूळ कल्पना त्यावेळचे तेथील एक विद्यार्थी **मि. जेम्स नायस्मिथ** यांचे डोक्यांत आली. हिंवाळ्याचे दिवसांत जिमनॅशियममध्यें जिमनॅस्टिकचे व्यायामप्रकार खेळण्यालेरीज दुसरें कोणतेंहि शारीरिकशिक्षणविषयक मनोरंजक असे प्रकार त्यावेळीं प्रचलित नव्हते. फुटबॉल व बेसबॉल हे खेळ खेळण्याची त्या मोसमांत सोय नसे. तेव्हां अशा प्रकारचा एखादा खेळ शोधून काढला पाहिजे कीं ज्यांत भरपूर शारीरिक व्यायाम तर होईलच पण त्याबरोबरच तो थोड्याशा जागेंत खेळला जाऊन त्यांत मनोरंजनहि भरपूर होईल अशी इच्छा उत्पन्न झाली. तेथील एक प्राध्यापक डॉ. ल्यूथर गॅलिक यांनीं मि. नायस्मिथ यांना अशा प्रकारची सूचना करतांच त्यांना या खेळाची कल्पना सूचली व इ. स. १८९२ च्या जानेवारी महिन्यांत हा खेळ प्रथम तेथें खेळला गेला. साधारणपणें एका मोठ्याशा जिमनॅशियमच्या दालनांत दोन्ही बाजूंस दहा फूट उंचीवर कठड्यास दोन टोपल्या बांधल्या गेल्या. एका फुटबॉलच्या सहाय्यानें ह्या खेळास सुरवात झाली. खेळाडूंचा मुख्य उद्देश म्हणजे चेंडूस पाय न लावतां, तसेंच चेंडू हातांत धरून न धांवतां, तो आपल्या सघांतील खेळाडूंकडे फेंकून व अशाच रीतीनें पुढें सरकत सरकत प्रति-



रा. द. ब. कोठीवाले, B.A., B.T., कांदिवली.

पक्षाचे अंगणांत जाऊन तेथें असलेल्या आपल्या टोपलींत तो टाकणें असा असतो. प्रतिपक्षानें उलट तो घेण्याचा प्रयत्न करावयाचा व आपल्या खेळाडूंकडे फेंकून विरुद्ध बाजूकडील आपल्या टोपलीकडे फेंकावयाचा असतो जो संघ जास्त वेळां टोपलींत चेंडू टाकील तो जिंकला असें समजावें. चेंडू टोपलींत गेल्यानंतर तो काढण्यास शिडीची जरूर लागूं लागली व प्रथम प्रथम शिडीसुद्धां या खेळांतील साहित्याचा एक आवश्यक भाग गणला जात असे. सुरवातीस ४०–५० खेळाडू एकेका पक्षांत असत, पण त्यामुळें गर्दी फार व्हावयाची. खेळांत योग्य त्या सुधारणा होऊन प्रथम प्रत्येक बाजूस ९ व नंतर ५ खेळाडू असावेत असें निश्चित करण्यांत आलें. त्यावेळेस सुरूं झालेल्या या लहानशा खेळाला एवढें जगड्व्याळ स्वरूप येईल अशी कोणालाहि कल्पना नव्हती. आज जवळजवळ ५० राष्ट्रांत हा खेळ खेळला जातो. या खेळाचा प्रचार अमेरिकेंत सर्वत्र असून शेंकडा ९६–९८ शाळांत तो सुरूं असलेला दिसून येईल. असें म्हणतात कीं दरवर्षी जवळजवळ १ कोट ८० लक्ष लोक हा खेळ खेळतात. इ. स. १९४० मध्य सुमारें ८ कोट लोकांनीं हा खेळ पाहण्याकरितां पैसे खर्च केले. फुटबॉल व बेसबॉल हे खेळ पाहण्यास अनुक्रमें ४ व ५ कोटी लोक फक्त जमतात. यावरून या खेळानें तिकडील लोकांस किती वेड लावलें आहे ह्याची कल्पना करतां येईल. इ. स. १८९२ त खेळास सुरवात मोठ्या शुभ मुहूर्तावर झाली असें म्हणण्यास हरकत नाहीं; कारण त्या वेळेपासून याची सारखी प्रगतीच होत आहे. इ. स. १८९४ मध्यें स्पालिंडग ब्रदर्स यांनीं ‘बास्केट-बॉल ॲन्युअल’ छापलें. इ. स. १८९६ मध्यें डॉ. नायस्मिथ यांनीं या खेळासंबंधीं एक अत्यंत महत्वाचा लेख लिहिला. इ. स. १९०७ पासून या खेळाचे मोठमोठे सामने होऊं लागले. हौशी खेळाडूंपुरताच हा खेळ मर्यादित न राहतां यांत धंदेवाईक खेळाडूहि निर्माण झाले. इ. स. १९२६ चे सुमारास तर या खेळासंबंधीचा उत्साह पराकोटीस जाऊन पोहोंचला होता. न्यूयॉर्क येथील सुप्रसिद्ध मॅडिसन् स्क्वेअर गार्डन या क्रीडांगणावर २५००० प्रेक्षकांसमोर हा खेळ पहाण्यास डॉ. नायस्मिथ स्वतः हाजर होते. इ. स. १९३६ मध्यें या खेळाचा समावेश जागतिक ऑलिंपिक खेळांतहि झाला व त्यांत २० राष्ट्रांतील संघांनीं भाग घेतला. ते सामने पाहण्यास डॉ. नायस्मिथ बर्लिनला मुद्दाम गेले होते. आपल्या हयातींत आपण शोधून काढलेल्या खेळास जागतिक मान्यता मिळाल्याचें पाहून त्यांना किती अननुभूत आनंद व समाधान झालें असेल याची आपण कल्पनाच करावी. डॉ. नायस्मिथ नुकतेंच म्हणजे १९३९ सालीं वयाचे ७८ व्या वर्षी निधन पावले. अमेरिकेंत चालू वर्षी सुरूं झालेल्या या खेळाच्या सुवर्णमहोत्सवांत त्यांना भाग घेण्याचें भाग्य लाधलें नाहीं. या खेळास जानेवारी १९४२ मध्यें बरोबर ५० वर्षें झालीं. आपल्या लोकप्रिय खेळाच्या अर्धशतकसमाप्तीच्या समारंभाचा प्रसंग अमेरिकन्स् कसे घालवितील असा विचार त्यांचे मनांत घोळत होता. हा सुवर्णमहोत्सव साजरा करण्याकरितां एक मध्यवर्ति समीति नेमली गेली व त्यांनीं अनेक योजना आखल्या. बास्केटबॉल क्रीडा-

मंदिर (Temple of Basketball) बांधून त्यांत या खेळाचें दालन व वस्तुसंग्रहालय (Hall of fame and Museum), तसेंच डॉ. नायस्मिथ यांचें तैलचित्र अगर पुतळा ठेवणें, वगैरे गोष्टींचा त्यांत समावेश केला गेला. संयुक्त–संस्थानें, कॅनडा, दक्षिण अमेरिका वगैरे देशांत मोठमोठे प्रदर्शनीय खेळ भरवून या कामीं लागणारा पैसा गोळा करावा असें ठरलें. या सर्व योजनांस ३ लक्ष डॉलर्स खर्च लागणार असून त्यांपैकीं ५०००० डॉलर्स स्प्रिंगफील्ड कॉलेजचे आजी व माजी विद्यार्थी देणार आहेत. येथील सहाध्यायांनीं १००० डॉलर्स देणगी दिली. 'ॲसोशिअन' प्रेसनें या खेळाचा इतिहास छापण्याचें काम हातीं घेतलें. होटेल वॉलडार्फ, न्यूयार्क येथें तर डॉ. नायस्मिथ यांच्या तैलचित्राचें अनावरण ता. ९ जून १९४१ या दिवशींच झालें. अशा रीतीनें या खेळाच्या सुवर्णमहोत्सवाकरितां अनेक योजना करण्यांत आल्या. ता. १४ ऑक्टोबर १९४१ पासून या महोत्सवास सुरवात झाली व तो मार्च १९४२ पर्यंत चालणार आहे. सर्व देशभर या खेळांचें–प्रदर्शन 'गोल्डन बॉल गेम्स' सुरूं झाले आहेत. देशांत असा कोणताहि बास्केट खेळाचा खेळाडू नसेल कीं तो ह्या सामन्यांत खेळणार नाहीं. अमेरिकेनें युद्धाच्या वणव्यांत उडी घेतली असतांनाहि ह्या महोत्सवांत खंड पडला नाहीं ही अत्यंत कौतुकाची गोष्ट आहे. परकीय लोकांचें आपापल्या राष्ट्रीय खेळावर एवढें प्रेम व त्याबद्दलचा एवढा अभिमान पाहिला कीं आपणास खालीं मान घालावी लागते. आपल्या राष्ट्रीय खेळांविषयीं आपणास किती आस्था आहे ! आपल्या खेळांचा जन्म केव्हां झाला ? त्यांत कोणकोणतीं स्थित्यंतरें झालीं ? त्यांत विशेष आकर्षणें निर्माण करून ते लोकप्रिय कसे करतां येतील ? या संबंधीं आपल्यापैकीं किती लोकांनीं विचार केला आहे ? सुदैवानें अलीकडे ही परिस्थिति सुधारत चालली आहे. देशी खेळांतील गोंधळ नाहींसा होऊन त्यांना सुसंघटित स्वरूप येऊन ते आकर्षकहि होऊं लागले आहेत ही आनंदाची गोष्ट आहे.

बास्केटबॉल या खेळाचा प्रचार आपल्या इकडे विशेषसा झाला नाहीं; पण तो बेसबॉल या खेळापेक्षां मात्र ज्यास्त प्रमाणांत झाला आहे; याचें श्रेय मद्रास येथील वाय. एम. सी. ए. कॉलेज ऑफ फिजिकल एज्युकेशन या संस्थेस बऱ्याच प्रमाणांत द्यावें लागेल. ह्या खेळाचा इंडियन ऑलिंपिक गेम्समध्यें समावेश केला असल्यानें मद्रास, संयुक्तप्रांत, बंगाल, म्हैसूर, मुंबई, पंजाब वगैरे प्रांतांतील या खेळांचें प्रातिनिधिक संघ त्यांत भाग घेतात व त्यांच्या खेळाचा दर्जाहि बराच असतो. बऱ्याच ठिकाणीं कॉलेजांत व पोलिस ट्रेनिंग सेंटर्समध्यें ह्या खेळाचें क्रीडांगण दिसून येतें. शाळांत मात्र याचा प्रचार अजून विशेष असा झालेला नाहीं. दुय्यमशाळांतील वरच्या वर्गांतील मुलांचे दृष्टीनें हा खेळ योग्य ठरेल.

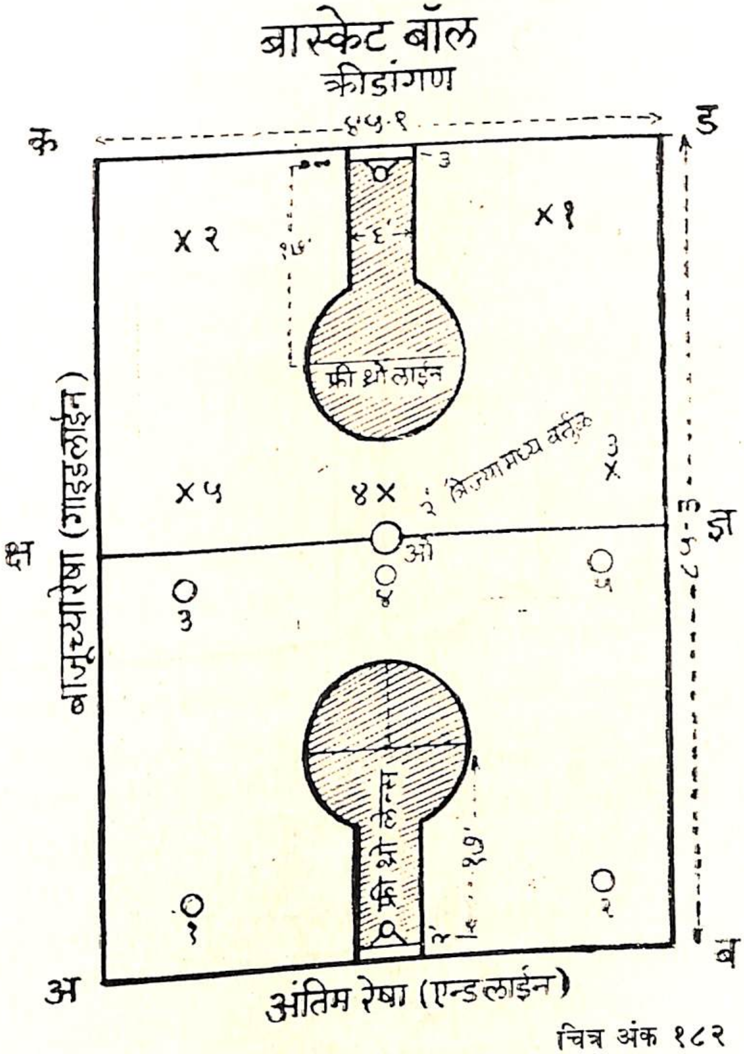
खेळाचें वैशिष्ट्य व स्थान.

या खेळाचें वैशिष्ट्य म्हणजे यानें थोड्याशा जागेंत खुल्या क्रीडांगणावर अथवा बंदिस्त जागेंत भरपूर व्यायाम व मनोरंजन होतें हें होय. या खेळांत सर्व खेळाडूंना जवळजवळ सारखेच श्रम पडतात व प्रत्येक क्षणीं प्रत्येकास दक्ष रहावें

लागतें. किंचितहि हलगर्जीपणा दाखविला कीं प्रतिपक्षीय खेळाडू चेंडू घेऊन पुढें गेलाच व त्यानें टोपलीकडे चेंडू फेंकलाच असें समजावें. जवळजवळ प्रत्येकास चढाई व बचाव करण्याचें कार्य करावें लागतें. यामुळें सारखें पुढें मागें धांवण्याखेरीज त्यांस गत्यंतर नसतें. नाहीं म्हणावयास बास्केटचा बचाव करणाऱ्या दोघां खेळाडूंस (गार्ड) बचावाचेंच कार्य मोठ्या-प्रमाणांत करावें लागतें; पण प्रतिपक्षाकडून चेंडू सोडवून घेऊन तो पुढें आपल्या संघांतील खेळाडूंकडे फेंकणें व अशा रीतीनें चढाईला मदत करण्याचेंहि कार्य ते करीत असतात. चेंडू बरोबर मागें अगर पुढें धावण्यानें व्यायाम भरपूर होतो व तो नकळत होतो यांतच या खेळाच्या आकर्षकतेची किल्ली आहे. आकर्षकता आली कीं मनोरंजन आलेंच. हा खेळ खेळणारास चापल्ययुक्त हालचाली कराव्या लागतात. प्रतिपक्षियांस चुकवून चेंडू आपल्या गड्याकडे वरून, खालून व बाजूनें फेंकणें, चेंडूंस टप्पे देत देत तो पुढें घेऊन जाणें, टोपलींत नेमका जाऊन पडेल अशा बेतानें वाटेल त्या ठिकाणाहून फेंकणें या गोष्टी यशस्वी रीतीनें करण्यास खेळाडूची शारीरिक तयारी चांगली पाहिजे. चढाई, दमछाक, अचूक अंदाज, हातापायांच्या कौशल्ययुक्त हालचाली या गोष्टींची त्यांत फार आवश्यकता असते. खेळाचा सारखा सराव करण्यानेंच त्या निर्माण होतात. शारीरिक व आरोग्याचे दृष्टीनें होणाऱ्या वरील फायद्यांखेरीज, खेळणारांमध्यें संघशिस्त व संघवृत्ति यांचाहि विकास होतो व अशा रीतीनें त्यांचे ठायीं क्रीडानैपुण्याबरोबर क्रीडादाक्षिण्य निर्माण होण्यास मदत होते. ह्या सर्व दृष्टींनीं ह्या खेळास शारीरिक शिक्षणाच्या कार्यक्रमांत विशेष स्थान आहे. या खेळाच्या वरील गुणांखेरीज व्यवस्थेच्या व खर्चाच्या दृष्टीनेंहि त्यांत बऱ्याच सोयी आहेत. सुमारें ८०'×४०' चें क्रीडांगण व एक चेंडू आणि दोन्ही बाजूंस एक एक बास्केट एवढेंच साहित्य असलें कीं झालें. अर्थात् देशी खेळांचे मानानें या खेळांस जास्त खर्च लागतो; पण टेनिस, क्रिकेट, यांच्यापेक्षां तर कितीतरी पटीनें तो कमी आहे. एका वेळेस यांत दहा–पंधरा खेळाडू एकत्र खेळूं शकतात व २०–२५ मिनिटें खेळलें कीं भरपूर व्यायाम मिळतो. शारीरिक हालचाली यांत फार होत असल्यानें हा खेळ स्त्रियांना योग्य म्हणून समजला जात नाहीं. त्यांना या खेळाचे ऐवजीं ज्यांत कमी श्रम पडतात असा याच खेळासारखा मागें वर्णन केल्याप्रमाणें नेटबॉल हा खेळ योग्य असा समजला जातो.

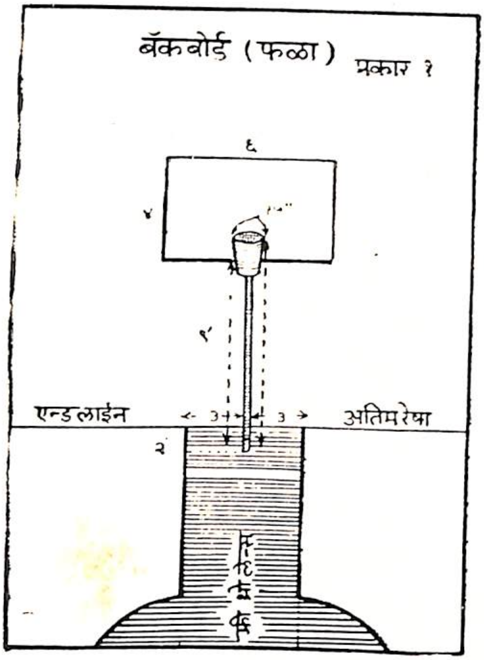
क्रीडांगण व साहित्य

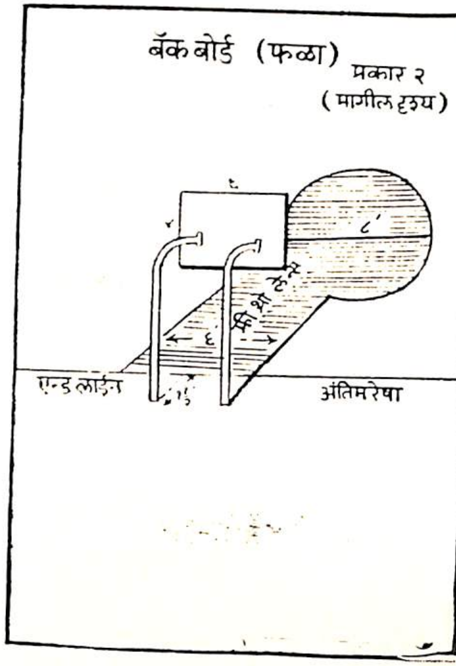
(अ) **क्रीडांगण** :—चित्र अंक १८२ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दालनांत अथवा मोकळ्या जागेंत क्रीडांगण आंखून घ्यावें. **अब** व **कड** यांना अंतिम रेषा (एन्ड लाईन्स) म्हणतात व त्यांची लांबी ४५·९ फूट असते. **अक** व **बड** यांना बाजूंच्या रेषा (साईड लाईन्स) म्हणतात व त्यांची लांबी ८५·३ फूट असते. **क्षज्ञ** या रेषेनें क्रीडांगणाचे आडवे दोन भाग पाडतात. या रेषेच्या मध्यभागीं **ओ** या बिंदूपासून २ फूट त्रिज्येचें वर्तुळ काढलेलें असतें त्याला 'मध्यवर्तुळ' म्हणतात. अंतिम रेषेच्या मध्यबिंदूपासून ३ फूट अंतरावर दोन्ही बाजूंस क्रीडांगणांत १७ फूट अंतरापर्यंत दोन लंब रेषा काढलेल्या असतात.



चित्र अंक १८२

(अर्थात त्या समांतर असून त्यामधील अंतर ६ फूट असतें.) या रेषांचे शेवटीं ६ फूट त्रिज्या घेऊन एक वर्तुळ काढलेलें असतें. हें वर्तुळ व लंब रेषांमधील जागेस 'फ्री थ्रो लेन्स' म्हणतात व त्या वर्तुळाच्या व्यासास 'फ्री थ्रो लाईन्' म्हणतात (चित्र अंक १८२ पहा). अंतिम रेषांच्या मध्यबिंदूपासून क्रीडांगणाचे आंत दोन फुटांवर बॅकबोर्ड (फळा) ला आधार देणारे खांब पुरलेले असतात व त्या खांबांला ६'×४' व १" तें १॥" जाडीचा फळा आडवा जोडलेला असतो. त्या फळ्याची खालील बाजू जमिनीपासून ९ फूट उंच असते. या फळ्यासच १५" व्यास असलेले व फळ्यापासून ६" दूर असलेलें असें एक लोखंडी चाक (रिंग) जोडून बसविलेलें असतें. या चाकाभोंवतीं पांढऱ्या रंगाचें जाळें गुंडाळलेलें असतें. या चाकांतून व जाळ्यांतून चेंडू आंत गेला म्हणजे **गोल** होतो.





चित्र अंक १८३

बॅकबोर्डचा रंग पांढरा, चाकाचा काळा व जाळ्याचा पांढरा असतो. बॅकबोर्ड, चाक व जाळें यांसंबंधीं चित्र अंक १८३ पहा.

बॅकबोर्डला एकच खांब असला (तो ३ इंची व्यासाचा लोखंडी पाईप असावा किंवा लांकडाचा असावा) व बॅकबोर्ड १ तें १॥ इंच जाडीचा उत्तम सागवानी ६'×४' आकाराचा असला तर, त्याची किंमत प्रत्येकीं ५० रु. पर्यंत जाते. म्हणजे एका क्रीडांगणाला असे दोन फळे लागतात व त्यांची किंमत अदमासें १०० रु. होते. उत्तम तयार केले असल्यास हे फळे वर्षानुवर्षें टिकतात. कामचलाऊ फळेंहि कमी किंमतीस करून घेतां येतात. आणखी दुसऱ्या आकाराचाहि फळा असतो. त्याला आधाराचे दोन खांब (पाईप) असतात व ते क्रीडांगणा-बाहेर १॥ तें २ फूट अंतरावर पुरलेले असतात व त्यांचे वरील टोकांस ३–३॥ फूट लांबीचे दोन आडवे खांब (लोखंडी) लावलेले असतात व त्यांना फळा जोडलेला असतो. असे फळे १५०–२०० रुपयापर्यंत तयार होतात. यांचा फायदा असा कीं, क्रीडांगण पूर्णपणें मोकळें राहतें व खेळतांना खांबांचासुद्धां अडथळा होत नाहीं, चित्र अंक १८३ मध्यें उजव्या बाजूस हा फळासुद्धां दाखविला आहे.

(ब) चेंडू (बॉल):—चेंडू गोल असून त्याला बाहेर चामड्याचें वेष्टण व आंत रबराची फुगविलेली पिशवी असते. याचा आकार म्हणजे नं. ६ चा बाल होय. फुटबॉलपेक्षां आकारानें हा मोठा असतो व याचें चामडेंहि जास्त जाड असतें. एका चेंडूची किंमत अदमासें ८ तें १० रु. असते व तो महिना दोन महिने रोज खेळला तरी टिकतो.

खेळाचें वर्णन.

हा खेळ उत्तम रीतीनें खेळतां येण्यास जरी कठीण असला तरी समजण्यास अत्यंत सोपा आहे. प्रत्येक संघांत पांच खेळाडू असतात व त्यांच्या जागा चि.अं. १८२ मध्यें दाखविल्या-प्रमाणें असतात. नं. १ व २ ह्यांना अनुक्रमें 'लेफ्टगार्ड' व 'राइट गार्ड' म्हणतात. यांचें मुख्य धोरण म्हणजे प्रतिपक्षाला आपल्या टोपलींत चेंडू न टाकूं देणें व अशा रीतीनें गोल न होऊं देणें हें असतें; नं. ३, ४, ५ यांना अनुक्रमें 'लेफ्ट फॉरवर्ड', 'सेंटर' व 'राइट फॉरवर्ड' असें म्हणतात. हे तिन्ही खेळाडू चढाईचें धोरण स्वीकारतात. गार्डनीं बचाव करतांना मिळा-लेला चेंडू यांच्यापैकीं जो मोकळा असेल त्याच्याकडे फेंकावयाचा असतो. चढाई कर-णारांचा मुख्य उद्देश म्हणजे चेंडू आपल्या ताब्यांत घेऊन, तो आपापसांत फेंकावयाचा व प्रतिपक्षाच्या क्रीडांगणांत जाऊन तेथील आपल्या टोपलींत तो टाकावयाचा असा असतो. या खेळांत हॉकी किंवा फूटबॉलप्रमाणें 'ऑफ साईड' म्हणजे चेंडू येण्यापूर्वी प्रतिपक्षाच्या अंगणांत जाऊन त्यांच्या गार्डच्याहि मागें टोपलीजवळ, जावयाचें नाहीं असें नसतें. खेळाडूंनीं मुख्यत: खालील गोष्टींकडे विशेष लक्ष द्यावयाचें असतें. चेंडू हातांत घेऊन एका पावलापेक्षां जास्त पावलें पुढें, मागें अगर बाजूला जावयाचें नसतें. पुढें जावयाचेंच असेल तर चेंडू जमिनीवर एका हातानें आपटीत (टप पाडीत) जावयाचें किंवा असलेल्या जागेवरून तो आपल्या संघांतील खेळाडूकडे फेंकावयाचा असतो. दुसरी गोष्ट म्हणजे चेंडूला पाय लावावयाचा नाहीं. चेंडू आपटीत पुढें जात असतांना अगर चेंडू हातांत असतांना खेळाडूनें क्रीडांगणाच्या रेषेच्या आंतच राहिलें पाहिजे; प्रतिपक्षा-जवळून चेंडू सोडवून घेतांना त्यांच्याशीं धक्काबुक्की करावयाची नाहीं व कोणत्याहि तऱ्हेनें त्यांना हातानें धरावयाचें नाहीं अगर दूर सारावयाचें नाहीं. खेळतांना अंगाला स्पर्श होणें नियमबाह्य नाहीं, पण त्यांत कोणत्याहि प्रकारची धक्काबुक्की नको. तसेंच प्रतिपक्षाला हातानें अडवून धरण्याची मनाई असते. चेंडू सोडवून घेतांना प्रतिपक्षाच्या अंगावर हात मारतां कामां नये अगर त्याला पायानें अड-वितांहि कामां नये. चेंडूला मात्र चापट मारतां येते व त्याला त्याच्या हातांतून तो खालीं पाडतां येतो. चेंडू क्रीडांगणाचे बाहेर गेला तर ज्या पक्षानें तो बाहेर फेंकला असेल त्याच्या विरुद्ध पक्षानें तो जेथून बाहेर गेला असेल त्या ठिकाणाहून आंत फेंकावयाचा असतो. फेंकतांना तो एका हातानें किंवा पाय उचलून वगैरे कसाहि फेंकला तरी चालेल. फुटबॉल-सारखे दोन्ही पाय जमिनीवर ठेवून व क्रीडां-गणाकडे तोंड करूनच फेंकावयाचें असें नसतें. तसेंच कोणत्याहि ठिकाणापासून टोपलीकडे चेंडू फेंकतां येतो. हॉकींत जसें गोल होण्याकरितां स्ट्रायकिंग सर्कलमधूनच मारलें पाहिजे तरच तो गोल होतो, तसें यांत नाहीं. धक्काबुक्की केली किंवा अशाच प्रकारचे अडथळे खेळाडूंना केले तर पर्सनल फाऊल दिला जातो व त्याला शिक्षा म्हणजे फ्रीथ्रो लाईनपासून आपल्या टोपलीकडे चेंडू फेंकण्याची त्या खेळाडूला (ज्याच्या विरुद्ध फाऊल झाला असेल त्याला) संधि मिळते. कांहीं वेळेला दोन फ्रीथ्रो कर-ण्याचीहि संधि मिळते. खेळाडूंना धक्काबुक्की

न करतां खेळ लांबविणें, खेळतांना मधूनच बाहेर जाणें वगैरे टेक्निकल फाऊल खेळाडूं-कडून झाले तरीहि फ्रीथ्रो दिला जातो. फ्री थ्रो केल्यामुळें झालेल्या गोलाला एक गुण असतो, तर खेळतांनाच झालेल्या गोलाला दोन गुण असतात. गोल झाला कीं चेंडू पुन्हां मध्यभागीं न आणतां तिकडील अंगणांतील खेळाडूंपैकीं एकानें तो अंतिम रेषेपासून आंत फेंकावयाचा असतो. उद्देश हा कीं, पुन्हां मध्यें चेंडू आणून खेळ सुरूं करण्यास विलंब होऊं नये. यामुळें हा खेळ सारखा २० मिनिटें चालूंच राहतो. खेळ यामुळें कधींच मंदावत नाहीं. पण खेळाडूंची अदलाबदल करण्याकरितां किंवा खेळाडूं जखमी झाला असतां, प्रत्येक संघाला तीन वेळां टाईमआऊट मागण्याची परवानगी असते. टाईमआऊट झाला कीं खेळ तात्पुरता एक मिनिट थांबविला जातो. पण अशा रीतीनें गेलेला वेळ पुढें दिला जातो. खेळाचा प्रत्येक डाव २० मिनिटांचा होतोच. बाहेर गेलेला चेंडू परत आणण्यास अर्धा मिनिटाच्यावर वेळ लागला तरी तो वेळ शेवटीं दिला जातो. खेळाचे शेवटीं जो पक्ष जास्त गुण करील तो विजयी समजावा.

खेळाचे महत्त्वाचे नियम

खेळाडू व त्यांचे बदलीः—प्रत्येक संघांत पांच खेळाडू असतात. संघनायकानें खेळाडूंचीं नांवें, त्यांचे क्रमांक, क्रीडांगणावरील खेळण्याचें स्थान व बदली खेळाडूंचीं नांवें गुणलेखकाजवळ द्यावीत. अधिकाऱ्यांकडे अदबीनें जाऊन त्याना एखाद्या नियमाविषयीं वगैरे कांहीं विचारण्याची परवानगी सर्वांस असते. प्रत्येक संघाला पांच वेळां खेळाडूंची बदली करतां येते. बदली खेळाडूंस गुणलेखकाला व नंतर सरपंचाला वर्दी देऊनच खेळांत येतां येतें. बदली करतांना ३० सेकंदांच्या वर वेळ लागला तर तो त्या संघाच्या तर्फे टाईमआऊट झाला असें मानण्यांत येतें. खेळांतून फाऊल केल्याप्रमाणें बाहेर काढलेल्या खेळाडूंशिवाय इतर खेळाडूंना कांहीं कारणाकरितां अधिकाऱ्यांना आगाऊ कळवून गेलें असतां परत खेळतां येतें.

खेळाच्यासंबंधीं कांहीं व्याख्या

(१) गोल :—टोपलींत वरून खालीं चेंडू आला तर तो गोल होतो. खेळतांना गोल झाला तर दोन गुण व फ्रीथ्रोनें झालेल्या गोलाला एक गुण मिळतो.

(२) आऊट ऑफ बाऊंड :—(हद्दीबाहेर जाणें) खेळाडूच्या शरिराचा कोणताहि भाग अंतिम व बाजूच्या रेषांना लागला किंवा खेळाडू क्रीडांगणाच्या बाहेर गेला तर तो **'बाहेर गेला'** असें समजतात. तसेंच चेंडूसह जर त्या रेषांना त्याच्या शरिराचा भाग लागला अगर क्रीडांगणाच्या बाहेरील जागेस अगर वस्तूस त्यानें स्पर्श केला तर चेंडू **'बाहेर गेला'** असें समजावें. बॅकबोर्डला लागून चेंडू जर मर्यादेंतच पडला तर तो **'आंतच आहे'** असें समजावें. जो खेळाडू चेंडूस, तो बाहेर जातांना, स्पर्श करील त्याच्या विरुद्ध बाजूनें तो आंत फेंकावा.

(३) हेल्डबॉल :—दोन खेळाडूंनीं (एक एका संघाचा व दुसरा दुसऱ्या संघाचा) एकाच वेळीं चेंडू धरून ठेवला किंवा एखाद्या खेळाडूनें, प्रतिपक्षानें अडविल्यामुळें, जर चेंडू फेंकण्याचा अगर खेळण्याचा प्रयत्न केला नाहीं तर तो हेल्डबॉल समजावा.

(४) **जम्पबॉल :**—अधिकाऱ्यानें दोन विरुद्ध संघांच्या खेळाडूंच्या मध्यें चेंडू वर फेंकणें या कृतीस जम्पबॉल म्हणतात.

(५) **टाईमआऊटः**—अधिकाऱ्यानें संघ-नायकांच्या मागणीवरून खेळ ३० सेकंदां-पेक्षां जास्त थांबविणें याला टाईमआऊट म्हणतात.

(६) **ओन गोल :**—ज्या टोपलींत चेंडू फेंकण्याचा खेळाडू प्रयत्न करतात तो त्यांचा गोल अथवा ती त्यांची टोपली (बास्केट) समजावी.

(७) **डेडबॉल :**—गोल झाला असतांना, हेल्डबॉल, टाईम आऊट, फाऊल, चेंडू अगर खेळाडू बाहेर जाणें, फ्री थ्रो घेणें, खेळ संपणें, वगैरे गोष्टी झाल्यानंतर डेडबॉल झाला असें समजावें. अधिकाऱ्यानें शिटी वाजविल्याशिवाय खेळ सुरूं करतां कामां नये. क्रीडांगणांत असलेल्या अधिकाऱ्यास चेंडू लागला तर डेड-बॉल होत नाहीं.

(८) **पिव्हटः**—चेंडू हातांत धरून खेळा-डूनें एक पाय स्थिर ठेवून अगर त्या पायावर फिरून दुसरा पाय पुढें, मागें, बाजूस नेणें ह्या कृतीस पिव्हट (pivot) म्हणतात.

(९) **रनिंग वुइथ बॉल अगर ट्रॅव्हलिंग :**—एके जागीं स्थिर असतां चेंडू हातांत आल्या-बरोबर एका पाउलावर (पिव्हट) फिरतां येतें. पण फिरणारें पाऊल मात्र उचलतां कामां नये. धांवत असतां चेंडू हातांत आला किंवा चेंडू आपटत जात असतां थांबण्याचा प्रसंग आला तर दोन अंक मोजतांना लागणाऱ्या वेळेइतक्या वेळांत त्यानें थांबावें; म्हणजे त्याला थांबल्या-बरोबर (एका अगर दोन्ही पाउलांवर) एक पाऊल पुढें घेतां येईल अगर, मागील पाउला-वर फिरतां येईल व त्यानंतर चेंडू फेंकतांना त्याला उंच अगर लांब उडी मारतां येईल. पण जमिनीवर परत येण्यापूर्वीं चेंडू हातांतून निघून गेलेला पाहिजे; टप पाडण्याकरितां (ड्रिबल) पुढें चालूं लागण्यापूर्वीं चेंडू हातांतून सुटला पाहिजे; उडी मारून नंतर चेंडू हातांतून सुटला तर तें नियमबाह्य आहे.

(१०) **ड्रिबल :**—खेळाडूनें एका वेळीं एका हातानें चेंडू टप पाडीत नेणें, तसेंच जमिनीवरून त्याला चापट्या मारीत (passing) नेणें, या कृतीला ड्रिबल म्हणतात. चेंडूला दोन्ही हात लावले किंवा एका अगर दोन्ही हातांत चेंडू स्थिर झाला कीं ही कृति संपली. यानंतर खेळाडूनें चेंडू दुसरीकडे अगर टोपली-कडे फेंकलाच पाहिजे. एका पायावर फिरण्यास (पिव्हट) हरकत नाहीं.

(११) **होल्डिंग :**—बचाव करतांना खेळाडूनें प्रतिस्पर्ध्याच्या शरिरास धक्का लागण्या-सारखा स्पर्श करून त्याला अडविणें.

(१२) **ब्लॉकिंगः**—चेंडू हातीं नसलेल्या खेळाडूस अडथळा करणें. ब्लॉकिंग हा पर्सनल फाऊल आहे.

(१३) **फाऊलः–पर्सनल व टेक्निकलः–** खेळाचे नियम मोडणें व नियमबाह्य वर्तन करणें. या गुन्ह्यांची शिक्षा म्हणून एक अगर जास्त फ्री-थ्रो विरुद्ध पक्षास मिळतात.

(१४) **डिस्क्वालिफाईंग फाऊल :**—ज्यामुळें खेळाडूस क्रीडांगणाबाहेर काढलें जातें तो फाऊल.

(१५) **डबल फाऊलः**—दोन्ही बाजूंच्या खेळाडूंनीं एकाच वेळीं नियम मोडणें.

(१६) **मल्टिपल थ्रो :**—नियमबाह्य वर्तनाबद्दल दोन किंवा अधिक फ्री-थ्रो दिले जाणें.

(१७) **व्हायोलेशनः**—नियमबाह्य वर्तन. ह्यांत कोणत्याहि फाऊलचा समावेश होत नाहीं.

(१८) **फ्री-थ्रो :**—फ्री-थ्रो लाइनपासून आपल्या टोपलीकडे चेंडू फेकणें, विरुद्ध पक्षानें केलेल्या फाऊलबद्दल ही सवलत दुसऱ्या पक्षास मिळते.

(१९) **डिलेइंग द गम् :**—खेळाडूनें विनाकारण खेळास विलंब लावणें.

(२०) **एक्स्ट्रॉ पीरिअड :**—दोन्ही पक्षांचे गुण समान झाले असतां खेळाचा निकाल योग्य तऱ्हेनें लागण्याकरितां (एखादा पक्ष विजयी होण्याकरितां) दिलेला जादा वेळ.

(२१) **फ्रन्ट कोर्ट, बॅक कोर्ट :**—ज्या अंगणांत असलेल्या आपल्या टोपलीकडे एखादा संघ चेंडू फेंकीत असतो तें त्याचें फ्रन्ट कोर्ट (चढाईचें क्षेत्र) होय. याच्या उलट बाजूकडील अंगण बॅक कोर्ट (बचावाचें क्षेत्र) समजावें.

खेळासंबंधींच्या सूचना.

(१) वीस मिनिटें खेळ, दहा मिनिटें विश्रान्ति, पुन्हां वीस मिनिटें खेळ, एवढा वेळ खेळ चालू असतो. खेळ चालू होण्यापूर्वी तीन मिनिटें तशी सूचना दिली जाते. ओलीसुकी करून अंगण कोणतें घ्यावयाचें तें ठरवावयाचें असतें; परंतु पाहुणे म्हणून एखाद्या संघास बोलाविलें तर त्यास अंगणाची निवड करूं द्यावी.

(२) **खेळास सुरुवात खालील प्रकारानें होते :**—दोन्ही पक्षांचे मध्य खेळाडू (सेंटर नं. ४) मध्यवर्तुळांत एकमेकांकडे व आपापल्या टोपलीकडे तोंड करून, डावा हात मागें ठेवून उभे राहातात. पंच मधल्या बाजूनें येऊन त्यांच्यामध्यें साधारणपणें ७–८ फूट उंच असा हवेंत चेंडू उधळतो. तो हवेंत पूर्णपणें उंच गेल्यानंतर खेळाडूंना चेंडूस स्पर्श करण्याची अगर हातानें मारण्याची परवानगी असते. दोघांनींहि एकदम उडी मारून चेंडूस मारण्यास परवानगी आहे. अशा प्रकारची क्रिया खेळास आरंभ होतांना, १० मिनिटें विश्रांतीनंतर पुन्हां खेळ सुरुं होतांना व टेक्निकल फाऊल होऊन फ्री-थ्रो झाल्यानंतर केली जाते.

(३) बचावाच्या क्षेत्रांत (बॅक कोर्ट) चेंडू असल्यास त्या पक्षानें आपल्या चढाईच्या क्षेत्रांत तो १० अंक मोजण्यापूर्वी फेंकला पाहिजे. अर्थात चेंडू जर त्यांना घेतांच आला नाहीं किंवा प्रतिपक्षानें त्यास स्पर्श केला तर हा नियम लागूं होत नाहीं.

(४) खेळ चालू असतांना गोल झाला (यांत फ्री-थ्रोमुळें झालेल्या गोलचा समावेश होत नाहीं) तर पुन्हां मधल्या वर्तुळांत चेंडू आणून खेळास प्रारंभ करावयाचा नसतो. तर अंतिम रेषेच्या मागून गोल झालेल्या पक्षानें तो आंत फेंकावयाचा असतो.

(५) **गोल करणें :**—ज्यांच्या टोपलींत चेंडू फेंकला गेला त्यांचा गोल झाला व तो

गोल फ्री-थ्रोमुळें झाला असेल तर एक गुण व इतर वेळीं झाला तर दोन गुण त्यांना मिळतात. ठराविक वेळांत ज्यांचे गुण जास्त झाले तो पक्ष विजयी समजावा. वेळेच्या शेवटीं जर दोन्ही पक्षांचे गुण समान असतील तर पांच मिनिटें जादा वेळ दिला जाईल. त्यानंतर गुण समान राहिले तर आणखी ५ मिनिटें द्यावीं व असें एखाद्या पक्षाचे गुण जास्त होई तोंपर्यंत चालवावें ! मात्र ह्या पांच पांच मिनिटांच्या जादा खेळांत खेळ सुरूं करतांना मध्यवर्तुळांतूनच तो प्रत्येक वेळीं सुरूं करावयाचा असतो. ज्यांचे गुण कमी होतील अगर जो पक्ष खेळावयास तयार होणार नाहीं तो हरला असें समजावें.

(६) **चेंडू क्रीडांगणाबाहेर जाणें** (आऊट ऑफ ग्राऊंड) :—चेंडू बाहेर गेल्यानंतर तो विरुद्धपक्षाचे खेळाडूनें मर्यादेबाहेर राहून त्या जागेपासून तो आंत फेंकावयाचा असतो. अगर जमिनीवर सरपटत (रोल) टाकावयाचा असतो.

(७) **टाईम आऊट** :—प्रत्येक संघाला तीन वेळां (विशेष प्रसंगीं चार वेळां) टाईम आऊट (खेळ तात्पुरता थांबविणें) मागण्याचा अधिकार असतो. पण पंचानें शिटी वाजवीपर्यंत त्यांना खेळ थांबवितां येत नाहीं. ज्यावेळीं चेंडू बाहेर गेला असेल अगर कोणत्याहि कारणानें डेडबाल झाला असेल किंवा टाईम आऊट मागणाऱ्या पक्षाजवळ चेंडू असेल, तेव्हांच त्याला टाईम आऊट मागतां येतो. पण ३० सेकंदांच्या आंत जर हें काम झालें तर त्या पक्षाचे नांवें तो लागूं होत नाहीं. खेळाडू जखमी झाला असतांना टाईम आऊट घेतां येतो. पण एका मिनिटांच्या आंत तो खेळाडू जर बाहेर गेला व पुढें अर्ध्या मिनिटाचे आंत जर त्याचा बदली घेण्यांत आला तर तो टाईम आऊट त्या खेळाच्या पक्षाकडे लागूं होत नाहीं. फाऊल झाला असतांना सुद्धां टाईम आऊट दिला जातो व शिटी वाजली गेली कीं पुनः टाईम इन् सुरूं होतो. टाईम आऊट झाल्यावर पुनः खेळास सुरुवात बाजूच्या रेषेबाहेरून चेंडू फेंकून होते.

(८) **हेल्ड बॉल** :—हेल्ड बॉल झाल्यानंतर त्या दोन्ही खेळाडूंना एकमेकांसमोर उभें करून मध्यवर्तुळांतून ज्याप्रमाणें खेळ सुरूं करतांना पंच चेंडू वर उधळतो, तसेंच याहि वेळेस केलें जातें. फ्री थ्रो लेन्समध्यें जर ही परिस्थिति आली तर तेथील फ्री थ्रो लाईनवर चेंडू उंच उधळला जातो.

(९) **फ्रीथ्रो** :—पर्सनल फाऊल झाल्याबरोबर पंच शिटी वाजवून खेळ थांबवितो व ज्याच्यावर फाऊल केला गेला असेल त्याचे हातीं चेंडू देऊन फ्री थ्रो लाईनपासून त्याला त्याच्या टोपलींत चेंडू फेंकण्याची परवानगी देतो व त्यानें रेषेच्या बाहेर राहून चेंडू फेंकावयाचा असतो. अशा वेळेस सर्व खेळाडूंनीं फ्री थ्रो लेन्सच्या पलीकडे राहावें लागतें. गोल झाला तर चेंडू अंतिम रेषेपलीकडून बचाव करणारापैकीं एकानें तो आंत फेंकावयाचा असतो. गोल झाला नाहीं तर खेळ चालूच आहे असें समजावें. टेक्निकल फाऊल होऊन चेंडू फेकल्यानंतर किंवा डबल फाऊल होऊन चेंडू फेंकल्यानंतर मात्र चेंडू मध्य वर्तुळाकडे नेला जाऊन तेथून प्रारंभीप्रमाणें पंचानें चेंडू वर फेंकून सुरुवात केली जाते. एका वेळेस एक, दोन किंवा अधिक फ्री थ्रो दिले जाऊं शकतात.

(१०) नियमोल्लंघनें व त्याबद्दल शिक्षाः— खेळाडूनें खालील गोष्टी करूं नयेत.

(अ) डेडबॉल असतां टोपलीकडे चेंडू फेंकणें. अशा वेळीं गोल झाला तरी दिला जात नाहीं.

(ब) फ्री थ्रो घेतांना लाईनला स्पर्श करणें चेंडू फळ्याला लागण्याचे अगोदर रेषा ओलांडणें, अगर १० सेकंदांपेक्षां जास्त वेळ घेणें. अशा वेळीं गोल झाला तरी तो दिला जात नाहीं.

(क) बाहेर गेलेला चेंडू फेंकतांना ५ सेकंदाचेवर वेळ लावणें.

(ड) फेंकलेल्या चेंडूस दुसऱ्या खेळाडूनें स्पर्श करण्याचे अगोदर पुन्हां स्पर्श करणें.

क आणि ड मधल्या गोष्टी केल्यावर विरुद्ध बाजूकडे चेंडू दिला जातो.

(इ) फ्री थ्रो करीत असतांना लेन्समध्यें जाणें. गेल्यास झालेला गोल दिला जात नाहीं. बचाव करणाऱ्यानें जर हें केलें तर त्यास झालेला गोल तर दिला जातोच; पण गोल झाला नाहीं तरी आणखी एक थ्रो दिला जातो.

(ई) चेंडू हातांत घेऊन धांवणें, अगर त्यास लाथ मारणें अथवा बुक्की मारणें. (खेळतांना चेंडू पायांस लागणें नियमबाह्य नाहीं.)

(उ) एकदां ड्रिबल केल्यानंतर परत ड्रिबल करणें, आपल्या अगर विरुद्ध टोपलीची ढवळाढवळ करणें.

(११) फाऊल व शिक्षा :—

(अ) टेक्निकल फाऊल :—

(१) चेंडू बाहेर गेला असतां व विरुद्ध पक्षाचे गड्यानें तो घेतला असतां त्यास मुद्दाम स्पर्श करणें.

(२) फेंकणाऱ्या गड्यास अडथळा करणें व चेंडूस आंत येण्याचे आधींच स्पर्श करणें.

(३) चार टाईमआऊट घेणें.

(४) खेळास अडथळा करणें व वरील रीतींनीं खेळास विलंब लावणें.

(५) जम्पबॉलचे वेळीं अर्धवर्तुळ ओलांडणें.

(६) बदली म्हणून क्रीडांगणांत गुण लेखकाला व पंचाला न कळवितां जाणें.

(७) पंचाशीं अगर खेळाडूशीं असभ्य वर्तन करणें.

(८) खेळ चालू असतांना बाहेर जाणें.

(९) अधिकाऱ्याला वर्दी दिल्याशिवाय आपला क्रमांक बदलणें.

हे फाऊल झाले असतांना विरुद्ध पक्षाचे कोणत्याहि खेळाडूस फ्री थ्रो दिला जातो.

टीप :—खेळ चालू असतांना अगर टाईमआऊट झाला असतांना सुद्धां आपल्या खेळाडूंना कोचिंग अगर सूचना देऊं नयेत. दिल्यास पंच त्या पक्षाविरुद्ध टेक्निकल फाऊल देऊं शकतात. वाटल्यास तो संघ बादहि करूं शकतात.

(ब) पर्सनल फाऊल :—

(१) प्रतिपक्षास धरणें, त्यावर हल्ला करणें त्यास धक्का देणें अगर अडथळा करणें (चेंडू त्याजवळ

असतांना अगर नसतांना); ड्रिबल करणारानें प्रतिपक्षास अडथळा केला अगर धक्का दिला तर तोहि पर्सनल फाऊल होय.

(२) प्रतिपक्षास चेंडू नसतांना अडविणें.

(३) खेळतांना धक्काबुक्की करून दुसऱ्यास लागेल असें रफ खेळणें. अशा वेळेस त्याला खेळांतून बादहि करता येते.

पर्सनल फाऊल जर चेंडू टोपलींत फेकणारावर फेंकतांना झाला तर दोन फ्री थ्रो दिले जातात. पण गोल झाला तर एकच फ्री थ्रो दिला जातो. तसेंच असभ्य वर्तनाबद्दल दोन फ्री थ्रो दिले जातात. खेळाडूनें जर चार पर्सनल फाऊल केले तर तो खेळांतून बाद केला जातो. ज्याच्यावर पर्सनल फाऊल दिला जातो अशा खेळाडूंनीं फाऊल होण्यापूर्वी खेळ करून व फाऊल झाल्यावर लागलींच टोपलीकडे चेंडू फेकून जर गोल झाला असेल तर तो गोल समजून विरुद्ध पक्षाला फ्री थ्रो द्यावयाचा असतो.

खेळाचे अधिकारी व त्यांचीं कामें.

या खेळांत एक रेफरी (सरपंच) एक अम्पायर (पंच), एक वेळाधिकारी व एक गुणलेखक इतके अधिकारी असतात. सरपंच व पंच यांचीं कामें एकाच व्यक्तीस करतां येतात.

(१) **सरपंच** (रेफरी):—यानें क्रीडांगण, टोपली, चेंडू, फळा, घड्याळ, घंटा वगैरे गोष्टींची खेळ सुरूं होण्यापूर्वी पहाणी करावयाची असते. खेळाडूंचे बूट वगैरे दुसऱ्यास इजा न करणारे असे असले पाहिजेत. सरपंच ह्याहि गोष्टींकडे लक्ष देतो. अर्धा डाव व पूर्ण डाव झाल्यानंतर गुणलेखकाला विचारून त्यानें गुण जाहीर करावयाचे असतात. खेळांतील नियमांचा अर्थ लावून ज्या गोष्टी नियमांत मोडत नाहींत अशा संबंधींहि निकाल त्यानेंच द्यावयाचा असतो.

(२) **पंच** (अम्पायर):—यानें मध्यवर्तुळांत चेंडू वर फेंकून खेळास सुरुवात करावयाची असते. चेंडू अगर खेळाडू बाहेर जाणें, डेडबॉल होणें, बाहेरून चेंडू आंत फेंकणें, गोल झाल्यानंतर एक किंवा दोन गुण हे हात करून बोटांनीं दर्शविणें व टाईमआऊट देऊन बदली घेऊं देणें, चार पर्सनल फाऊल केल्यानंतर त्या खेळाडूला बाद करणें, वगैरे गोष्टींसंबंधीं निकाल ह्या पंचानें द्यावयाचा असतो. खेळाडू जखमी झाला तर टाईमआऊट जाहीर करणें व त्याला बाहेर जाऊं देऊन त्याचा बदली घेणें वगैरे गोष्टीहि त्यास करावयाच्या असतात. तसेंच असभ्य वर्तनाबद्दल एखाद्या खेळाडूस बाद करण्याचाहि याला अधिकार असतो आपापल्या विभागांत दिलेल्या निकाला संबंधांत एकमेकांनीं ढवळाढवळ करावयाची नसते.

टीप:—सरपंच व पंच यांनीं क्रीडांगणाची आडवी विभागणी करून घेऊन त्यांतल्या कोणत्या तरी एका अंगणांतील तसेंच कोणत्या तरी एका बाजूच्या (साईड लाईन) रेषासंबंधीचे निकाल द्यावे. एकच पंचसुद्धां या दोन्ही गोष्टी करावयास पात्र असतो.

(३) **गुणलेखक**:—यानें होणाऱ्या गुणांचा, तसेंच कोणी किती पर्सनल अगर

टेक्निकल फाऊल केले यांचा हिशेब ठेवावा. एखाद्याचे चार पर्सनल फाऊल झाले कीं पंचांना तशी वर्दी द्यावी. आपल्या तक्त्यांत पर्सनल व टेक्निकल फाऊल यांची वेगळी मोजदाद ठेवावी. तसेंच फाऊल झाल्यानंतर एक अगर दोन फ्री थ्रो दिले गेले याचीहि नोंध ठेवावी.

(४) **वेळाधिकारीः**—याच्याजवळ स्टॉप-वॉच असणें अवश्य असतें. यानें टाईमआऊट खेळास विलंब झाल्यानें खर्च झालेला वेळ हिशेबांत घेऊन ठराविक वेळ खेळास द्यावयाचा असतो. खेळाची वेळ संपली कीं घंटेच्या सहाय्यानें अगर शिटीनें पंचास तशी वर्दी द्यावयाची असते. खेळाच्या बाबतींतील सर्व नोंध यानें करावयाची असते.

खेळाच्या मूलभूत हालचाली व कौशल्यें.

या खेळाचीं मूलभूत कौशल्यें तीन होत. (१) चेंडू टोपलींत फेंकणें, (२) चेंडू उत्तम रीतीनें हाताळणें (हॅंडलिंग) म्हणजे तो झेलणें, आपल्या खेळाडूकडे फेंकणें अगर टप पाडीत नेणें हीं होत. ह्या सर्व गोष्टी उत्तम रीतीनें येण्यास (३) पायांच्या हालचालीहि (फूटवर्क) योग्य प्रकारानें व्हावयास पाहिजेत. या शिवाय व्यक्तीगत व त्या बरोबरच सांघिक खेळ उत्तम खेळ खेळतां येणें याहि गोष्टी अत्यंत आवश्यक आहेत. आतां आपण वेगवेगळ्या हालचालींचा व कौशल्यांचा विचार करूं.

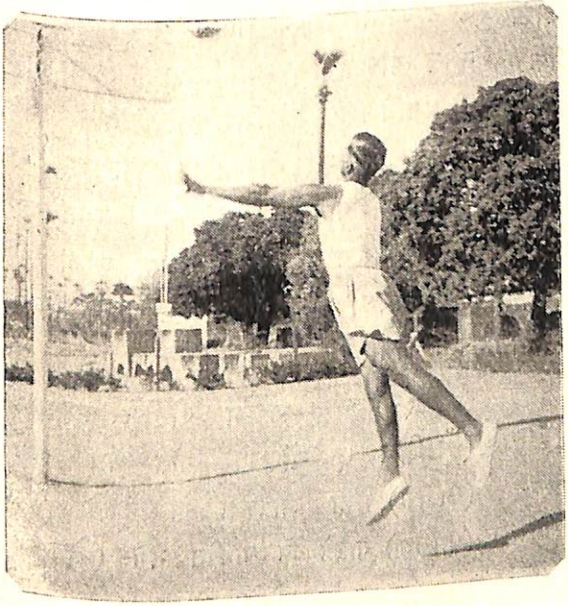
(१) **चेंडू टोपलींत फेंकणें** (शूटींग):—कितीहि उत्तम रीतीनें चेंडू हाताळतां आला पण टोपलींत जर तो फेंकतां आला नाहीं तर या खेळांचें श्रेय मिळणार नाहीं. प्रत्येकाला ही गोष्ट आलीच पाहिजे. चेंडू फेंकण्याच्या निरनिराळ्या तीन पद्धति आहेत. (अ) **दोन्ही हातांनीं छाती जवळून फेंकणें** (चेस्ट शॉट); (ब) **एका हातानें फेंकणें,** व (क) **फाऊल शॉट.**

(अ) **दोन्ही हातांनीं छातीजवळून चेंडू फेंकणें**:—या पद्धतीचा खेळांत फार उपयोग होतो. कारण त्यांत चेंडू जवळ, थोडासा दूर व बराच दूरहि फेंकतां येतो. हातांत चेंडू असतां, तसेंच प्रतिपक्षानें कोंडी केली असतां या पद्धतीचा फार उपयोग होतो. या वेळीं हात किंचित्, कोपऱ्यांत वांकवून व पाय किंचित्, गुडघ्यांत वांकवून बोटांच्या सहाय्यानें चेंडू धरलेला असतो. प्रथम तो पोटासमोर, नंतर छातीसमोर व नंतर हात व पाय ताठ करून उंच टोपलीकडे फेंकावयाचा असतो. वेळ पडल्यास हात वर करण्याबरोबरच उडीहि मारावयाची असते. चेंडू फेंकतांना कांहीं वेळां पाय दोन्ही बाजूंला टेकलेले किंवा डावा पाय पुढें व उजवा थोडासा मागें (साधारणपणें लाठी किंवा लेझिमच्या किंवा कुस्तीच्या पवित्र्याप्रमाणें) असें असतात. दुसरी स्थिती मात्र सोईची व फायदेकारक आहे. कारण या स्थितींतूनच पुढें, मागें व बाजूस पाऊल टाकणें, फिरकी (पिव्हट) घेणें, चेंडू आपल्या गड्याकडे फेंकणें, टप पाडीत जाण्यास सुरवात करणें, वगैरे गोष्टी सहज रीतीनें करतां येतात. लहान मुलांना प्रथमची स्थिति सोईची पडते. खेळाडूनें आपणांस यांतील जी स्थिति जमेल तिचा सराव करावा. चेंडू हातांतून सुटण्याचे वेळीं मनगट व हातांचीं बोटें यांनीं त्यास फिरकी द्यावयाची असते (चित्र अंक १८४).

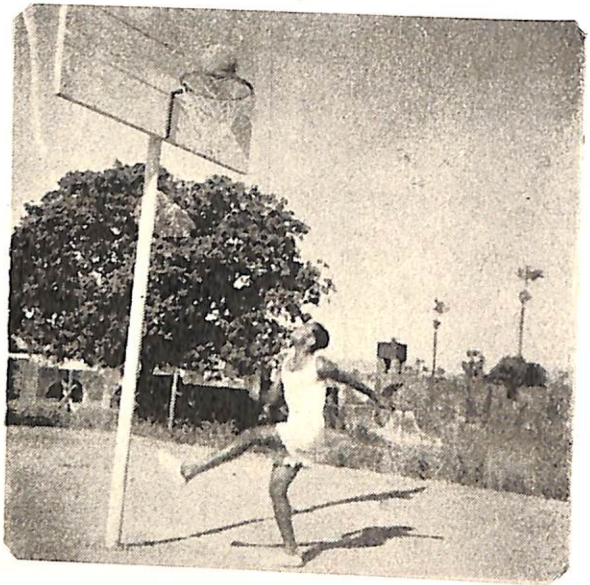


चित्र अंक १८४

(ब) एका हातानें चेंडू टोपलींत फेंकणें :—ही पद्धति टोपलीच्या आसपास उपयोगाची आहे. साधारणपणें चेंडू आपटीत (ड्रिबल) आल्यानंतर, वांकून वेग थांबवून, टोपलीकडे चेंडू एका हातानें फेंकावयाचा असतो (चित्र अंक १८५). या वेळेस उडी मारून नंतर चेंडू बोटांच्या व मनगटाच्या सहाय्यानें उंचावर असतां सोडून दिला तर बचाव करणाराला तो सहसा अडवितां येत नाहीं. समोरून आल्यास चेंडू बॅकबोर्डला सहसां लागत नाहीं, तर अलगद टोपलींत जाऊन पडतो. पुष्कळ खेळाडू बॅक बोर्डाकडे पाठ करून, चेंडू फेंकण्यावेळीं चटकन् तोंड तिकडे वळवून एका हातानें चेंडू टोपलींत फेंकूं शकतात. उजव्या हातानें फेंकणारा खेळाडू उजव्या बाजूनेंच येऊन उडी मारून चेंडू फेंकील. फेंकताना डावा अगर उजवा पायहि पुढें येऊं शकेल. चेंडू फेंकल्यानंतर सुद्धां जमिनीवर हलकेंच येऊन चेंडूकडे धांव घेतां येणें अवश्य आहे. चेंडू जर हुकला तर तो परत घेतां येण्या-



चित्र अंक १८५



चित्र अंक १८६

करितां ही संवय केली पाहिजे बाजूनें चेंडू फेंकतांना तो फळ्याला स्पर्श करून टोपलींत जाईल अशीहि संवय केली पाहिजे. बॅकबोर्डचा अशा रीतीनें उपयोग करतां आला पाहिजे. मात्र लांबून जर चेंडू टोपलीकडे फेंकला तर तो बॅकबोर्डला न लागतां टोपलींत जाईल अशी संवय केली पाहिजे. दुसरी महत्वाची गोष्ट म्हणजे चेंडूला एकदम टोपलीच्याच उंची इतका न फेंकतां किंचित जास्त उंच फेंकून तो वरून खालीं (आर्च पद्धतीनें) टोपलींत पडेल अशी संवय केली पाहिजे. एका हातानें चेंडू टोपलीकडे फेंकण्याची पद्धति चित्र अंक १८६ मध्यें दाखविली आहे.

(क) **फाऊल शॉट**:—पर्सनल अथवा टेक्निकल फाऊल झाल्यानंतर फ्री थ्रो लाईनपासून चेंडू टोपलीकड फेंकण्याची सवलत मिळते. प्रत्येक खेळाडूवर पर्सनल फाऊल होऊं शकतो. तेव्हां त्याला चेंडू (फ्री थ्रो) टोपलींकडे फेंकतां आला पाहिजे. दोन्ही हातांनीं चेंडू छातीजवळ धरून फेंकावा अथवा चेंडू मांड्यांसमोर धरून खालून वर पण वरून टोपलींत पडेल अशा उंचीच्या बेतानें फेंकावयाचा असतो (अंडर हॅंड थ्रो). पायांत अंतर घेऊन अथवा एक पाय पुढें व दुसरा मागें असें तेथेंच गुडघ्यांत किंचित वांकून उभें रहावें. चेंडू फेंकतांना हात वरचे बाजूस ताठ करून गुडघेहि ताठ करावे. बॅकबोर्डला न लागतां चेंडू अलगद टोपलींत जाईल असें फेंकणें उत्तम होय. चेंडू फेंकतांना शरिराचे स्नायु ताणून न धरतां, सैल रीतीनेंच ठेवणें अवश्य आहे.

चेंडू टोपलीकडे फेंकण्याची ठराविक पद्धतिच प्रत्येकानें शिकावी असा आग्रह नाहीं. चेंडू टोपलींत जाऊन गोल झाला कीं काम झालें एवढी गोष्ट शिक्षकानें ध्यानांत घ्यावी. उलट ज्यांना यशस्वी रीतीनें चेंडू फेंकतां येत नसेल त्यांच्या चुका ध्यानांत घेऊन त्यांना योग्य ती पद्धति शिकविणें शिक्षकाचें कर्तव्य आहे. चेंडू फेंकणाराच्या योग्य प्रकारच्या शारीरिक हालचालींशिवाय त्यांच्यामध्यें आत्मविश्वास पाहिजे. तसेंच मनाची एकाग्रता करतां येणें हेंहि आवश्यक पाहिजे. धांदरटपणा व घाबरटपणा कार्याचा घात करतात.

(२) **चेंडू उत्तम रीतीनें हाताळणें (हॅंडलिंग द बॉल)**:—यांत चेंडू झेलणें (कॅचिंग), तो आपल्या खेळाडूकडे फेंकणें (पासिंग) व तो टप पाडीत नेणें (ड्रिबलींग) यांचाहि समावेश होतो. खेळाडूला या गोष्टी उत्तम रीतीनें करतां आल्या पाहिजेत.

(अ) **चेंडू झेलणें :**—पुष्कळ खेळाडूंना चेंडू नीट झेलतां येत नाहीं. चेंडू हातांत येतांच तो खालीं पडतो; हाताला लागून मागें निघून जातो; छातीशीं येऊन भिडतो; चढाईच्या कामांत दिरंगाई होते व त्या संघाचा खेळहि त्यामुळें बिघडतो. यामुळें खेळ उत्तम होण्यास चेंडू झेलण्यास शिकविणें अत्यंत महत्वाचें आहे. खेळ शिकूं इच्छिणारांनीं उत्तम खेळाडू चेंडू कसा झेलतात हें पहावें. महत्वाची गोष्ट म्हणजे चेंडू आपल्याकडे येतो त्या वेळेस त्याच्याकडे नीट ध्यान द्यावें. हात व बोटें साधारण सैल ठेवावीं व चेंडू जसा येईल तसा त्याला झेलण्यास हात थोडे पुढें करून तो हातांत आल्याबरोबर त्याच वेगांत हात थोडे मागें जाऊं द्यावेत. असें जर न केलें व हात व बोटें ताठ व स्नायु ताणून धरले व त्यांच्यांत वाजवीपेक्षां जास्त काठिण्य ठेवलें कीं चेंडू हाताला लागून मागें उसळतो किंवा खालीं पडतो. झेलतांना तळहात अगर मनगट यांचा चेंडू झेलण्यास उपयोग करणें हें उत्तम झेलण्याचें लक्षण नव्हे. बोटांच्या सहाय्यानेंच तो जर झेलला गेला तर तो दुसरीकडे फेकण्यास, टप पाडीत नेण्यास, अथवा टोपलींत फेंकण्यास विलंब लागत नाहीं. (चित्र अंक १८७ मध्यें चेंडू झेललेला दिसेल या स्थितींतून चेंडू कोठेंहि फेंकण्यास अडचण पडत नाहीं.)

(ब) **चेंडूच्या फेंकी (पासिंग) :**—चढाईच्यावेळीं चेंडू आपापसांत फेंकणें अनिवार्य असतें. याच्या अनेक पद्धति आहेत. छातीजवळूनची चेंडूफेंक (चेस्ट किंवा पुश पास), एका हातानें वरून फेंक (वन हँड ओव्हर हँड पास), दोन्ही हातांनीं खालून फेंक (टू हँड अंडर हँड पास), एका हातानें खालून फेंक (वन हँड अंडर हँड पास), टप पाडून फेंक (बाऊन्स पास), हुक पास,



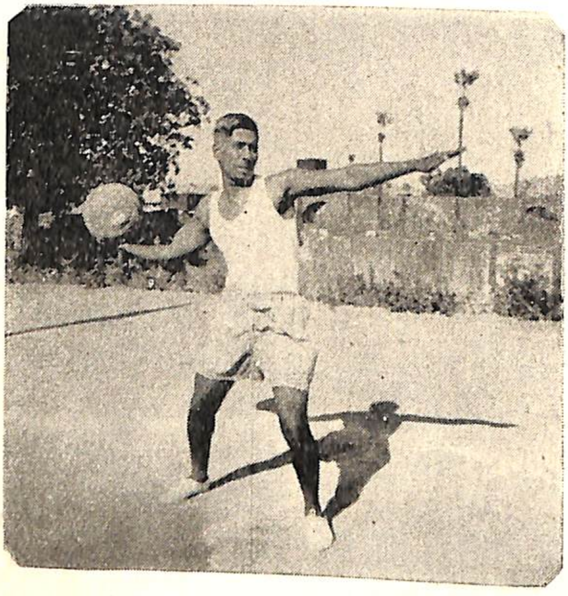
चित्र अंक १८७

दोन्ही हातांनीं डोक्यावरूनची फेंक (टू हँड ओव्हर हेड किंवा टप पास) वगैरे. वरील सर्व प्रकारांच्या फेंकी प्रत्येकास आल्या पाहिजेत. त्या जितक्या उत्तम रीतीनें येतील तितका खेळ उत्तम दर्जाचा होईल.

(१) छाती जवळूनची चेंडू फेंक (चेस्ट किंवा पुश पास) :—ही फेंक छाती जवळून चेंडू टोपलीकडे फेंकण्याच्या पद्धतीसारखीच आहे. फरक हा कीं या वेळेस चेंडू आपल्या खेळाडूकडे फेंकावयाचा असतो. चेंडूला वरच्या बाजूस गति न देतां त्याच पातळींत ती द्यावी म्हणजे झेलणाराला तो छाती जवळच मिळेल. चेंडू फेंकल्यानंतर तळहात विरुद्ध दिशेस वळलेले व हातहि सरळ असावेत. (चित्र अंक १८७).

(२) एका हातानें चेंडूची वरून फेंक (वन हँड ओव्हर शोल्डर पास) :—ही फेंक चेंडू एकाच हातांत धरून करावयाची असते. या वेळीं बोटें पसरलेलीं असून चेंडूला हाताचा आधार मागील बाजूस असतो. मोकळा हात शरिराचा तोल सांवरण्याकरितां पुढें उचललेला असतो व विरुद्ध बाजूचा पाय पुढें असतो. बऱ्याच अंतरावर असलेल्या आपल्या खेळाडूकडे फेंकण्यास, तसेंच चेंडूस विशेष गति द्यावी याकरितां, या फेंकीचा उपयोग होतो. चेंडू फेंकतांना मागील पाय पुढें नेण्यानें तोल सावरण्यास मदत होते. यास 'फॉलो थ्रू' म्हणतात ही फेंक प्रत्येक खेळाडूस अवश्य यावयास हवी. (चित्र अंक १८८).

(३) दोन्ही हातांची खालून वर फेंक (टू हॅन्डेड अंडर हँड पास) :—चेंडू जवळ पास अथवा साधारण दूर फेंकावयाचा असल्यास या फेंकीचा उपयोग होतो. टप पाडीत गेल्या-नंतर किंवा फिरकी (पिव्हट) घेतल्यानंतर



चित्र अंक १८८



चित्र अंक १८९

ही फेंक सोईची होते. फेंकतांना डाव्या अगर उजव्या बाजूनें फेंकणें हें प्रतिस्पर्ध्यांच्या स्थितीवर किंवा आपला खेळाडू कोठें आहे यावर अवलंबून असतें. चेंडू हातांत धरून व शरीर जरा पुढें झुकवून फेंकतांना उजवा पाय अगर डावा पाय पुढें ठेवून फेंकावयाचें असतें. फेंकतांना हात मात्र ताठ ठेवावेत व बोटांची आणि मनगटांची मदत घ्यावी (चित्र अं. १८९).

(४) एक हाताची खालून वर फेंक (वन्हँड् अंडरहँड् पास):—वरीलप्रमाणेंच व त्याच स्थितींत ही फेंक करावयाची असते. पण या फेंकींत हातास झोका (स्विंग) घेतां येऊन चेंडू अधिक दूर व जोरानें फेंकतां येतो. डाव्या किंवा उजव्या हातानें ही फेंक करतां येते. चेंडू कमरेइतका उंच दूर धरून, डावा हात तोल सांवरण्यास पुढें उचलून, गुडघ्यांत थोडें वांकून व डावा पाय पुढें टाकून ही फेंक करावयाची असते.

(५) टप पाडून केलेली फेंक (बाउन्स पास):—या फेंकींत चेंडू टप पाडून खेळाडूकडे फेंकावयाचा असतो. एका अथवा दोन्ही हातांचा यांत उपयोग करून घेतां येतो. एका हातानें वरून खालीं करावयाच्या फेंकीप्रमाणेंच यांतहि चेंडू फेंकावयाचा असतो. प्रतिस्पर्धी दोन्ही बाजूंस चेंडू अडवील अशी स्थिति असतांना टप पाडून तो आपल्या खेळाडूकडे जाईल असें करावयाचें असतें. मात्र चेंडू यांत फार दूर जाऊं शकत नाहीं.

(६) हुक पास:—ही फेंक सर्वांत अवघड आहे. बचाव करणाराच्या तावडींतून सुटतां येण्याकरतां ह्या फेंकीचा उपयोग होतो. ह्या फेंकींत प्रथम आपल्या खेळाडूच्या व प्रतिस्पर्ध्यांच्या विरुद्ध दिशेस तोंड वळवून

उडी मारून, परत प्रतिस्पर्ध्याकडे हवेंतच वळून, नीट निरीक्षण करून व चेंडू फेंकून, जमिनीवर अलगद यावयाचे असतें. या फेंकीचा सराव खेळाडूंनीं पुष्कळ केला पाहिजे.

(७) **दोन हातांची डोक्यावरून केलेली फेंक (टू हँडेड ओव्हरहेड रिस्ट ऑर टप पास) :—**ही फेंक विशेष प्रचारांत नसते. उंच उडी मारलेल्या स्थितींतून ही फेंक करतां येते. उंच उडी मारली असतां चेंडू हातांत येतो व परत जमिनीवर पाय टेकावयाच्या अगोदर तो फेंकला जातो. यावेळीं चेंडू झेलला जातो अगर बोटांनींच त्याला दिशा दिली जाते. जात्याच उंच खेळाडू ही फेंक सहज करूं शकतात.

याशिवाय दुसऱ्याहि फेंकी आहेत. चेंडू हातांत घेऊन, पाठीमागें नेऊन, एका हातानें मागून फेंकणें, वगैरे **फेंकी करतांना ध्यानांत ठेवण्याच्या गोष्टी :—**

(१) चेंडू फेंकतांना तो झेलणाराच्या छाती-इतका उंच फेंकावा. तसेंच तो बचाव करणारा-पासून थोड्याबाजूला आपल्या खेळाडूकडे फेंकावा. (२) चेंडू फेंकतांना जिकडे तो फेंकावयाचा तिकडे नजर चटकन टाकावी. डोकें पूर्णपणें वळविण्याची आवश्यकता नसते. (३) दृष्टि एकीकडे दाखवून दुसरीकडे चेंडू फेंकण्याची संवय करावी लागते. (४) बचाव करणारे गडी अडथळा करीत असतां चेंडू आपल्याकडे फेंका अशी मागणी करू नये. (५) चेंडू दूर फेंकावयाचा असल्यास वेगानें फेंकला पाहिजे. जवळ फेंकावयाचा असल्यास मात्र साधारण वेगानें फेंकावा. (६) चेंडू घेण्याकरितां नेहमीं पुढें जावें. एकाच ठिकाणीं चेंडूची वाट पाहात उभें राहिल्यास चेंडू मिळत नाहीं. (७) नेहमीं खेळ खेळत असावें. मूलभूत हाल-चालींची संवय सुट्या रीतीनें—एकट्यानेंच—केली व रीतसर खेळ खेळला गेला नाहीं तर प्रत्यक्ष खेळांत त्या संवयीचा उपयोग होत नाहीं. (८) बचाव करणारापासून नेहमीं मोकळें राहण्याचा प्रयत्न करावा. वेगांत कमी जास्त बदल करणें, एकदम धांवणें, फिरकी घेणें, एकदम धांव घेणें, या गोष्टीहि अत्यंत आवश्यक आहेत.

(क) **चेंडू टप पाडीत नेणें (ड्रिबलिंग):—** चेंडूवर ताबा येण्याकरतां ड्रिबलिंगचा उपयोग होतो पण नेहमींच टप पाडीत नेणें फायद्याचें नसतें. सारखेच टप पाडण्याची संवय लागली म्हणजे एकंदर खेळ मंदावतो व तुमच्याच बाजूचे गडी तुम्ही चेंडू त्यांच्याकडे फेंकीत नाहीं म्हणून पुढें धांवत नाहींत. मात्र या युक्तीचा योग्य प्रमाणांत उपयोग करणें फायद्याचें असतें. टप पाडतांना चेंडू एका हाताच्या अंतराच्या आंत पण शरिरापासून थोडा दूरच पाहिजे. खालीं वांकून जमिनीच्या जवळून टप पाडीत नेण्यापेक्षां शरीर थोडेंसें पुढें वांकवून टप पाडणें सोईचें असतें. टप पाडतांना चेंडूस चापट्या मारूं नये; चेंडू बरोबरच हात वर खालीं झाला पाहिजे. चेंडूला अलगद बोटांनीं खालीं दाबणें महत्त्वाचें आहे. चेंडू उसळी मारून पुन्हां वर येतांच त्याला पुन्हां खालीं दाबावयाचें असतें. टप पाडीत असतांना चेंडू शरिराचे पुढें किंवा बाजूला असावयास पाहिजे. दोन्ही प्रकार उपयोगाचे आहेत; पण टप कसे पाडावेत व सुरवात कशी करावी हा मुख्य प्रश्न आहे. ज्या वेळेस चेंडू

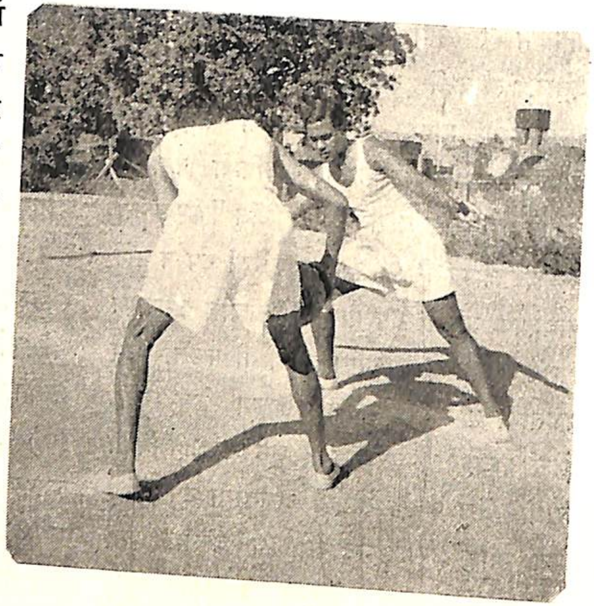
आपल्या ताब्यांत येणें कठीण आहे असें दिसेल, त्यावेळीं टप पाडून योग्य ठिकाणीं जाऊन तो हातांत घेणें अथवा तेथून तो आपल्या खेळाडूकडे फेंकणें, या क्रिया कराव्या लागतात. पुष्कळ वेळां चेंडू टोपलींत फेंकण्याच्या अगोदर योग्य स्थितींत येण्याकरितां टप पाडणें आवश्यक असतें. टप पाडणें हें बचाव करण्यास व तसेंच चढाई करण्यास उपयोगी पडतें. टप पाडतांना दृष्टि चेंडूवरच खिळून ठेवूं नये. तसेंच बाजूच्या रेषेपासून ५ फूट आंत ही क्रिया करावी. चेंडू फेंकणें सोईचें असतांना टप पाडूं नयेत. त्यामुळें खेळ मंदावतो व बचाव करणाराला मागें धांवून चेंडूला अडथळा करण्याची संधि मिळते.

वर वर्णन केलेल्या मूलभूत हालचाली व कौशल्यें म्हणजे चेंडू टोपलींत फेंकणें, तो झेलणें, फेंकणें, टप पाडीत नेणें वगैरे उत्तम रीतीनें करतां येण्यास पायांच्या हालचाली ठराविक पद्धतीनें व्हावयास पाहिजेत. त्यांचा आतां आपण थोडक्यांत विचार करूं.

(३) पायांच्या मूलभूत हालचाली (फूटवर्क फंडामेंटल्स): —हालचाली योग्य रीतीनें व्हावयास पायांत घालावयाचे बूट रबरी तळव्याचे असावेत व पायांत उत्तम बसतील असे असावेत. याशिवाय क्रीडांगण फार चिकणें नसावें, तसेंच तें धुळीनें भरलेलेंहि नसावें. फार चिकणें असल्यास पाय घसरतात व खेळाडू पडतो. साधारणपणें मऊ असलेलें, धूळ नसलेलें व शक्य असल्यास सारविलेलें असावयास पाहिजे. पायाच्या हालचाली उत्तम रीतीनें करतां येण्यास (अ) **शरिराचा तोल सावरण्याची कला** अवगत असावयास पाहिजे. जर खेळाडू आपले स्नायू व शरीर कठीण व ताठ ठेवून खेळूं लागला तर त्याचा तोल लवकर जाईल. उलट पाय गुडघ्यांत थोडे वांकवून, स्नायू सैल सोडून उभा राहिला तर तोल चांगला संभाळला जाईल. पायांत अंतर ठेवूनहि उभें राहणें अवश्य आहे. तोल सांवरून उभें राहिल्यावर दुसरी गोष्ट म्हणजे (ब) **पुढें धांवतां येणें.** या खेळांत चेंडू टप पाडीत नेतांना अगर चेंडू झेलण्याकरतां पुढें धांवणें व (क) जरुरीप्रमाणें **चटकन् थांबतां येणें** अत्यंत आवश्यक असतें. यासाठीं धांवण्याची गति एकदम वाढवितां येणें, तसेंच एकदम थांबतां येणें या गोष्टी प्रथमपासूनच शिकवल्या गेल्या पाहिजेत. थांबावयाचे वेळीं एक पाय पुढें व दुसरा मागें ठेवून थांबणें जास्त हिताचें असतें. कारण या स्थितीपासून फिरकी घेतां येणें सोपें जातें व चेंडूच्या फेंकाहि योग्य त्या दिशेस करतां येतात.

(ड) चेंडू हातांत असल्यावर किंवा चेंडू मिळविण्याकरतां पुढें, मागें किंवा बाजूस धांवतांना विरुद्ध **खेळाडूला हूल देतां आली पाहिजे.** चेंडू टोपलीकडे फेंकतों असें दाखवून एकदम टप पाडण्यास सुरुवात करणें, टप पाडतों असें दाखवून एकदम टोपलीकडे फेंकणें, थांबतों असें दाखवून एकदम धांव घेणें किंवा त्याच्या उलट कृति करणें, एकीकडे दृष्टि दाखवून चेंडू दुसरीकडे फेंकणें, एकीकडे टप पाडून घेऊन जातों असें दाखविणें व विरुद्ध दिशेस फेंकणें व पुढें धांवणें वगैरे हूल देण्याचे प्रकार आहेत. प्रत्येक खेळाडूस कोणत्या ना कोणत्या प्रकारची हूल देतां आली पाहिजे व त्यांचा अभ्यास प्रथमपासूनच केला पाहिजे.

(इ) वळणें व फिरकी घेणें (टर्न्स अँड् पिव्हट्स):— ह्या क्रिया टप पाडीत नेऊन एकदम थांबल्यावर किंवा चेंडू झेलल्यानंतर बचाव करणारानें अडथळा केला असतां करावयाच्या असतात. हेतु हा कीं, त्याच्यापासून स्वतःची अडवणूक न करून घेतां चटकन् आपल्या खेळाडूकडे चेंडू फेंकतां यावा किंवा टोपलींत टाकतां यावा. एकदम थांबतां येणें ही क्रिया वळावयाचे वेळेस अत्यंत उपयुक्त असते., गुडघे वांकवून थांबलें असतां स्नायूंस ताण पडत नाहीं.. थांबल्यावर मागील पायावर शरिराचा तोल सांभाळून, पुढील पाय उचलून त्यावर फिरकी घ्यावी व बचाव करणारापासून स्वतःची सोडवणूक करून घ्यावी. ह्या कृतीस 'मागून वळणें' (रिव्हर्स टर्न्) असें म्हणतात (चि. अं. १९०).



चित्र अंक १९०

पुढची फिरकी (फॉरवर्ड पिव्हट):— उजव्या बाजूकडील आपल्या खेळाडूकडे चेंडू फेंकावयाचा असेल तर बचाव करणारा समोर आल्याबरोबर उजवा पाय पुढें ठेवून एकदम थांबावें व डावा पाय उचलून, डाव्या बाजूनें वळून व फिरकी घेऊन डावा पाय पुढें ठेवावा. या स्थितींत बचाव करणाराकडे आपली पाठ होते (चित्र अंक १९१). डावा पाय पुढें असतांनाहि अशी फिरकी घेतां येते. तसेंच दोन्ही पाय बाजूला ठेवून सुद्धां लागेल त्या दिशेस फिरकी घेतां येते. ही फिरकी घेतांना बचाव करणाराच्या हालचालींकडे बारीक नजर असणें इष्ट आहे. तो एखाद्या बाजूनें येतो असें दिसल्यास विरुद्ध बाजूनें वळावें, किंवा चेंडू दुसऱ्या खेळाडूकडे पाठवावा किंवा टप पाडण्यास सुरवात करावी. खेळाडूकडे चेंडू



चित्र अंक १९१



चित्र अंक १९२

फेंकतांना दोन्ही हातांची खालून वर फेंक या वेळीं उपयोगी पडते.

उलटी फिरकी (रिव्हर्स पिव्हट):—यांत बचाव करणारा अडथळा करूं लागल्याबरोबर, चढाई करणारानें, चटकन थांबून उजव्या पायावर फिरकी घ्यावी व डावा पाय मागें घेऊन चेंडू आपल्या मागें येणाऱ्या खेळाडूकडे फेंकावा. तो फेंकतांना टप पाडून फेंक किंवा दोन्ही हातांची किंवा एका हाताची खालून फेंक वगैरे फेंकी कराव्या (चित्र अंक १९२).

थांबून वळणें (स्टॉप टर्न):—बचाव करणारापासून सुटका होत नाहीं असें दिसतांच खेळाडूनें चटकन थांबून डाव्या किंवा उजव्या बाजूनें वळून, फिरकी घेऊन चेंडू आपल्या खेळाडूकडे फेंकावयाचा असतो.

या खेळांत वेगास अत्यंत महत्त्व आहे. वेगानें धांवणें व चटकन थांबणें या गोष्टींचा सराव करणें अत्यंत आवश्यक आहे.

व्यक्तिगत व सांघिक खेळाचें तंत्र.

खेळाच्या मूलभूत हालचाली व कौशल्यें कोणतीं हें पाहिल्यानंतर त्यांचा प्रत्यक्ष उपयोग खेळांत कसा करावयाचा हें आतां पाहूं. खेळाचे मुख्यतः दोन भाग पडतात, एक बचाव व दुसरा चढाई. या दोन्ही गोष्टी उत्तम रीतीनें कशा कराव्यात यासंबंधीं मोठमोठ्या खेळाडूंनीं व शिक्षकांनीं अनेक वर्षें अभ्यास करून व अनुभव घेऊन कांहीं ठोकताळे व तंत्र बसविलें आहे. त्यांचा उपयोग खेळाडूंनीं जरूर करून घेऊन आपल्या व्यक्तिगत व सांघिक खेळांचा दर्जा वाढवावा.

व्यक्तिगत खेळ:—व्यक्तिगत खेळांत वैयक्तिक कौशल्यांचा समावेश होतो. हा खेळ खेळण्यास एकमेकांच्या गुणदोषांचा परिचय

व त्याप्रमाणें खेळांत बदल करण्याची तयारी, सहकार्य, संघशिस्त, वैयक्तिक स्वार्थाचा संघाच्या हिताकरितां त्याग करण्याची तयारी वगैरे सांघिक गुणांची जरुरी लागत असली तरी वैयक्तिक गुणदोषांचा सांघिक खेळांवर परिणाम होतो हें विसरून चालणार नाहीं. इतकेंच नव्हें तर व्यक्तीच्या अंगीं निरनिराळ्या प्रकारचीं कौशल्यें उत्तम रीतीनें वसत असलीं तरच सांघिक खेळाचा दर्जा वाढूं शकतो. महत्वाची गोष्ट म्हणजे ही कीं व्यक्तिगत कौशल्याचा उपयोग व्यक्तीनें स्वार्थाकरितां न करितां संघाच्या हिताच्या दृष्टीनें करणें व खेळाडूच्या मनाची अशी ठेवण तयार करण्याचें कार्य शिक्षकानें केलें तर खेळांचें सार्थक झालें असें समजावें.

(१) **बचाव**:—या खेळांत पांचांपैकीं प्रत्येक खेळाडूनें प्रथम जर कोणतें काम करावयाचें असेल तर तें बचावाचें होय. प्रत्येकानें प्रतिपक्षाच्या एका खेळाडूच्या हालचालींवर विशेष लक्ष ठेवून त्याच्या हातीं चेंडू न जाईल व गेला तर सोडवून कसा घेतां येईल हें पाहिलें पाहिजे. पण बचावाचें विशेष कार्य गार्डस यांनीं करावयाचें असतें. गार्डचा पहिला महत्वाचा गुण **सावधानता** हा होय. यानें नेहमीं चौफेर नजर ठेवून प्रतिपक्षाच्या खेळाडूला तोंड देण्याची मानसिक तयारी ठेवावयास पाहिजे. बचाव करण्याचें कार्य चढाई करण्याच्या कामाइतकें मौजेचें नसतें. कारण यांत प्रतिपक्षावर गोल करून प्रत्यक्ष विजय मिळवून प्रेक्षकांच्या टाळ्या मिळविण्यास संधि नसते. म्हणूनच या कामावर विशेष लक्ष असावयास पाहिजे. प्रत्येकाला पहिल्या रांगेत खेळून विरुद्ध पक्षावर गोल करण्याची हौस असते पण बचाव तर केलाच पाहिजे, नाहींतर पराभव व्हावयाचा; म्हणून बचाव करणारे चढाई करणारांपेक्षां जास्त स्थिरवृत्तीचे, समजूतदारपणा असलेले, चिकाटीचे व समतोलवृत्तीचे असावे लागतात. बचाव करणारांचा उभें राहण्याचा पवित्रा स्थिर पाहिजे. पायांत अंतर ठेवून अथवा एक पुढें व दुसरा मागें ठेवून, गुडघ्यांत थोडें वांकून, धड ताठ ठेवून व हात मोकळे ठेवून अथवा बाजूंस पसरून उभें राहावयाचें असतें. पुढें, मागें व बाजूंस जातांना पाय घसरवीत जाण्याची संवय करावयास पाहिजे. आत्यापात्या किंवा बॉक्सिंग यांमधील पायांच्या हालचाली या ठिकाणीं उपयोगी पडतील. बाजूस जातांना एका पायाचे पुढून दुसरा पाय नेणें (क्रॉसिंग द लेग्ज) सोईचें नसतें. यामुळें तोल जाऊन हुल मिळण्याचा संभव असतो. तसेंच अशा रीतीनें फार लांब टांगा टाकून जाणेंहि इष्ट नाहीं. यामुळें हुल खाण्याचा संभव असतो. बचाव करणारानें हूल खाऊन जर चेंडू अडविण्याकरितां उंच उडी मारली तर चढाई करणाराला फार सोईचें होतें. म्हणून शक्य तो जमीन न सोडण्याचा सराव केला पाहिजे. बचाव करणारानें नेहमीं टोपली व चढाई करणारा यांचे दरम्यान असावयास पाहिजे व तेथेंच चढाई करणारास अडवून धरतां आलें पाहिजे. या वेळेस हात साधारण पुढील बाजूस अगर बाजूंस पसरलेले असतात व चेंडू येईल तसे ते खालींवर करतां येण्याची संवय पाहिजे. कांहीं वेळेस एक हात वर व दुसरा बाजूस ठेवणेंहि सोईचें असतें. खेळाडूच्या हातांच्या हालचालींवर बचावाचें कार्य फार अवलंबून

रहातें. चेंडू हातांत असलेल्या चढाई करणाराकडे थोडें लक्ष ठेऊन त्याच्या हातांतून चेंडू कसा सोडवून घेतां येईल किंवा त्याला आपल्या हातांतील चेंडू दुसरीकडे फेंकावयास कसा लावतां येईल इकडे त्यानें लक्ष पुरवावें. फेंकलेला चेंडूहि मध्येंच त्यास अडवितां आला पाहिजे. चढाई करणारा जर टोपलीकडे चेंडू फेंकण्याच्या टप्प्यांत असला तर त्यापेक्षां फार दूर असणें बचाव करणारास इष्ट नाहीं व तो जर उत्तम फेंक्या असला तर त्याच्याजवळ जाऊन त्यानें फेंकलेला चेंडू अडवितां आला पाहिजे. उलट चढाई करणारा फार वेगवान खेळाडू असला तर त्याच्या फार जवळ बचाव करणारानें जाऊं नये. असें म्हणतात कीं बचाव करणारा हा चढाई करणारापेक्षां जास्त तीक्ष्ण नजरेचा व कौशल्यपूर्ण असा असावयास पाहिजे. असा खेळाडू आपल्या प्रतिपक्षाला अगदीं मोकळा सोडत नाहीं; उलट त्यानें टोपलीकडे केलेल्या फेंकीवर नजर ठेवून, चेंडू आपल्या ताब्यांत घेण्याचा प्रयत्न करतो. चेंडूफेंक पहात उभें राहणें हें उत्तम बचाव करणारांचें लक्षण नव्हें. कारण चढाई करणारा खेळाडू या त्यांच्या संवयीचा फायदा घेऊन लागलींच टोपलीकडे धांवेल व फेंकलेला चेंडू परत घेऊन परत टोपलीकडे फेंकील. प्रतिपक्षाच्या खेळाडूकडे चेंडू नसला तरी त्याच्या हालचालींकडे व चेंडू जेथें असेल तेथेंहि नजर ठेवण्यास बचाव करणारानें शिकलें पाहिजे. याहि वेळेस त्यानें टोपली व विरुद्ध बाजूचा खेळाडू यांचे दरम्यान राहिलें पाहिजे. पुष्कळ वेळां एखादा खेळाडू बचाव करणारांवरच जास्त लक्ष ठेवील व त्याला चेंडू मिळूं न देण्याचा प्रयत्न करील. अशा वेळेस त्यानें त्यांचा हा मनोदय ओळखून त्याप्रमाणें आपल्या तंत्रांत बदल करावा. चढाई करणाराच्या एकदम धांवून वळण्याच्या व फिरकी घेण्याच्या कौशल्यावर बचाव करणारानें आपल्या हालचाली अवलंबून ठेवाव्या.

टप पाडीत येणाऱ्या खेळाडूस अडविणें व चेंडू सोडवून घेणें हें महत्वाचें कार्य बचाव करणारास करावयाचें असतें. याकरितां त्याला तितक्याच जोरानें धावण्याची संवय पाहिजे व तो आपल्या पुढें गेला तर चटकन् टोपलीच्या दिशेनें त्यानें धावलें पाहिजे. यामुळें टप पाडणारा दूर जाऊन एकदम टोपलीकडे वळेल त्या वेळेस त्याला अडवितां येतें किंवा चेंडूच्या फेंकीस मध्येंच अडवितां येतें. शक्यतोंपर्यंत अशा खेळाडूस त्यानें बाजूच्या रेषांपर्यंत रेटीत न्यावें. पण अशा वेळेस त्याच्या शरिरास धक्का लाविणें, त्याच्या अंगावर हल्ला करणें वगैरे पर्सनल फाऊल न करण्याची त्यानें खबरदारी घेतली पाहिजे व हें करतांनाच त्यानें वेळ पडल्यास टोपलीकडे फेंकलेला चेंडू घेण्यास झटलें पाहिजे. टोपलींत तो गेलाच तर गोल झालाच; पण तो जर बॅकबोर्डवर लागून उसळून परत आला तर तो कोणत्या दिशेस व कोठें जाईल याचा अंदाज त्यास बांधतां आला पाहिजे. अशा वेळेस टोपलीखालीं किंवा अगदीं जवळ उभें राहणें हिताचें असतें. उसळून आलेल्या चेंडूला हातानें चापट मारून दूर घालविण्यापेक्षां उंच उडी मारून तो झेलावा व अंतिम रेषेकडे तोंड वळवून डाव्या अगर उजव्या बाजूस टप पाडण्यास सुरवात करावी. हुकपास किंवा दुसरी एखादी

फेंक करावी. ही करतांना हुलीचा उपयोग करावा.

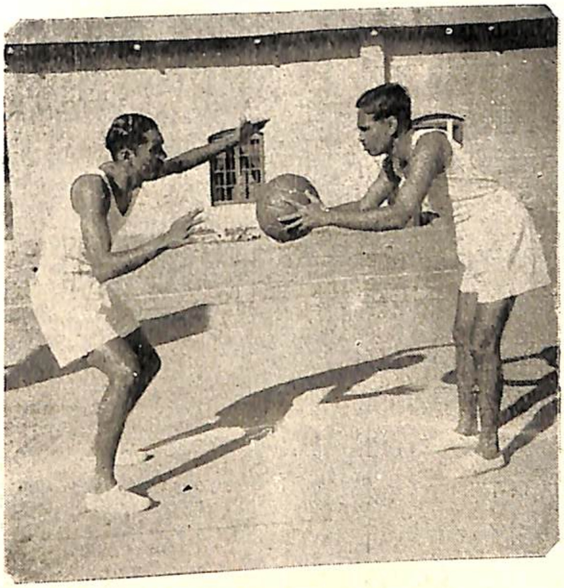
(२) **चढाई**:—उत्तम चढाई करण्याचे अगोदर उत्तम बचाव करतां येणें अवश्य आहे हें आपण पाहिलें. आतां आपण चढाई कशी करावयाची हें पाहूं. ज्या खेळाडूला धांवतां येणें, चटकन् धांवणें व चटकन् थांबणें, वळणें, फिरकी घेणें व शरिराचा तोल सांभाळणें वगैरे उत्तम रीतीनें करतां येतील तो चढाई उत्तम रीतीनें करूं शकेल. याशिवाय त्याला आणखी एक गोष्ट करतां आली पाहिजे व ती म्हणजे टोपलीकडे चेंडू फेंकणें (शूटिंग) ही होय. शारीरिक चपळाईबरोबरच मनाचा समतोलपणा, अचूक अंदाज व तीक्ष्ण दृष्टि याहि गोष्टी पाहिजेत. उत्तम चढाई करतां येण्यास चेंडू आपापसांतच खेळवितां आला पाहिजे. चेंडूला हवेंतच हातानें मारून उडवून देणें, वाटेल तसा तो फेंकणें व फेंकतांना त्याच्या वेगाचा विचार न करणें, चेंडू फेंकीच्या टप्प्यांत नसतां टोपलीकडे चेंडू फेंकणें, या गोष्टी चढाई करणारांत नसाव्या. व्यक्तिगत चढाईच्या कौशल्याचा जर सांघिक हिताच्या दृष्टीनें उपयोग होत नसेल तर तें असून नसून सारखेंच! म्हणून चढाईच्या वेळेस व्यक्तिगत कौशल्यास विशेष महत्त्व न देतां तें सांघिक कौशल्यास दिलें पाहिजे. या गोष्टी एकमेकांस पूरक असावयास पाहिजेत. पुष्कळ वेळां एखादा कुशल खेळाडू स्वतःशींच खेळूं लागला व आपल्या खेळाडूंकडे त्यानें दुर्लक्ष केलें व त्यांना योग्य वेळीं चेंडू दिला नाहीं तर एक वेळ असा येतो कीं त्यांचा त्याच्यावरचा विश्वास उडून जातो व ते धांवत जाऊन चेंडू खेळण्याच्या तयारींत रहात नाहींत व त्यावेळीं ह्या खेळाडूनें जर पुढें चेंडू ह्यांच्याकडे फेंकला तर हे जागेवर असत नाहींत. याकरितां एकमेकांशीं सहकार्य करण्यांतच व्यक्तिगत कौशल्याची सार्थकता आहे.

सांघिक खेळाचें तंत्र:—

(१) **बचाव**:—सांघिक खेळाची यशस्विता व्यक्तिगत कौशल्यावर अवलंबून असते. जितकें व्यक्तिगत कौशल्य उत्तम तितका सांघिक खेळ वरच्या दर्जाचा! परंतु तसें कौशल्य असतांनाहि कांहीं वेळां चांगल्या चांगल्या दर्जाच्या संघांचा खुर्दा उडतो; त्याचें कारण म्हणजे सहकार्य व संघशक्ति यांचा अभाव हें होय. म्हणजे सांघिक खेळाच्या यशस्वितेचें मुख्य बीज एकमेकांत असलेल्या सहकार्यांत व शिस्तींत आहे. प्रत्येक संघांतील खेळाडूंनीं या गुणांचा परिपोष आपले ठिकाणीं करावा. यांचा उपयोग चढाईचे वेळीं होतोच, पण बचाव करतांनाहि होतो.

बचाव करण्याच्या कांहीं ठराविक पद्धति आहेत.

पद्धत १ ली **प्रत्येक खेळाडू हा बचाव करणारा (मॅन टु मॅन)**:—या पद्धतींत प्रत्येक खेळाडूला हें कार्य करावें लागतें. खेळाच्या सुरवातीपासूनच त्यानें प्रतिपक्षाच्या ठराविक खेळाडूकडे लक्ष पुरवावयाचें व तो जाईल तेथें जावयाचें व त्याला चेंडू मिळूं द्यावयाचा नाहीं. यांत विरुद्ध पक्षाच्या क्षेत्रांत चेंडू आपल्या हांतून निसटला कीं प्रत्येकानें मागें धांवून आपापल्या शत्रूपक्षाच्या खेळाडूचा पिच्छा पुरवावयाचा व त्याला चेंडू मिळूं

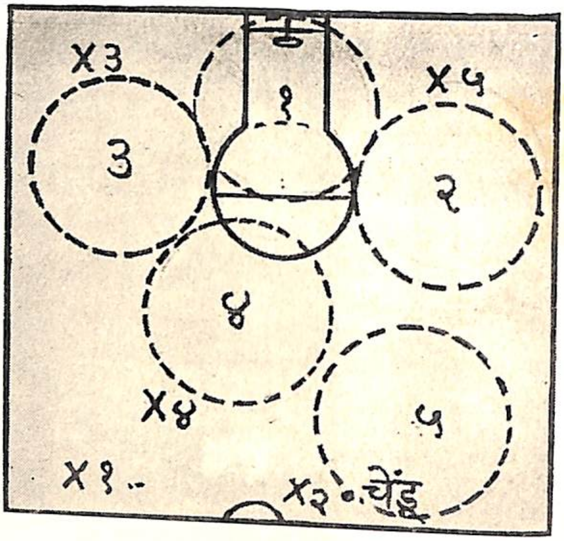


चित्र अंक १९३

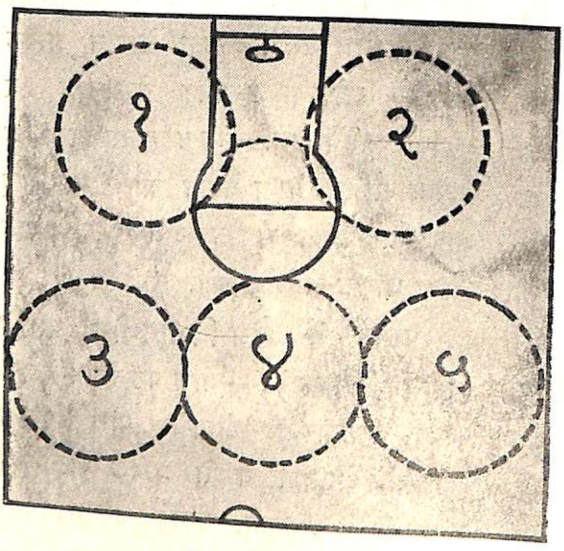
द्यावयाचा नाहीं. या पद्धतीचे मुख्य फायदे म्हणजे प्रत्येक खेळाडूला ठराविक जबाबदारी दिली जाते. खेळाडूंची विभागणी त्यांच्या त्यांच्या कुवतीप्रमाणें करतां येते. यामुळें खेळांत गोंधळहि कमी होतो. परंतु या पद्धतींत प्रत्येक खेळाडू तितकाच दमदार असावा लागतो. शिवाय प्रत्येक खेळाडूचें विशेष लक्ष बचाव करण्याकडे लागतें व चढाईच्या खेळास विशेष रंग चढत नाहीं. तरीपण खेळाडूनें चेंडू हातांत आला कीं याहि स्थितींत चढाईच केली पाहिजे. या पद्धतीवर तोडगा म्हणून चढाईची 'स्क्रीन पद्धत' शोधून काढण्यांत आली. ती अशी :—चढाई करणारा खेळाडू बचाव करणाराजवळ सारखा राहून त्याला अडवून धरतो. त्याला जाळ्यांत पकडल्यासारखा करतो. (चित्र अं. १९३). अशा वेळेस त्याला चेंडू मिळत नाहीं. हा अडविणारा मात्र संधि साधून त्याच्याजवळून निसटतो व चेंडू घेण्यास पुढें धांवतो; या परिस्थितीनें बचाव करणारा गोंधळून जातो. 'स्क्रीनिंग' झाल्याबरोबर किंवा अडविल्याबरोबर या खेळाडूनें आपल्या इतर बचाव करणारांना 'स्विच' किंवा 'शिफ्ट' म्हणून इशारा द्यावयाचा व त्याबरोबर त्याचा दुसरा गडी तेथें धांवत येऊन त्याला मदत करतो. स्क्रीनिंग अशा रीतीनें टाळतां येण्यास प्रत्येक खेळाडूनें आपल्या ठराविक खेळाडूला तर अडविलें पाहिजेच पण प्रसंग पडल्यास लागलींच आपला खेळाडू सोडून देऊन जो खेळाडू चेंडू आणून टोपलींत फेंकीत असेल त्याच्याकडे त्याला धांवतां आले पाहिजे.

पद्धत २ री **क्षेत्र विभागणीची पद्धति (झोन डिफेन्स)**:—या पद्धतींत आपापल्या बचावाच्या क्षेत्राचे पांच विभाग कल्पिलेले असतात व ते प्रत्येक खेळाडूला वांटून दिलेले असतात. चढाई करणारा ज्या विभागांत येईल तेथील खेळाडूनें त्या वेळेला

त्याला अडथळा करावयाचा असतो. खेळांत एकच चेंडू असल्यानें एका वेळेस तो एकाच ठिकाणीं असणार ही गोष्ट या पद्धतींत विचारांत घेतली गेली. महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे हे विभाग ज्याप्रमाणें प्रतिपक्षाचे खेळाडू खेळतील त्याप्रमाणें तात्पुरते बदलावयाचे असतात. उजव्या बाजूनें चढाई झाली तर उजवीकडे ह्या विभागांचें क्षेत्र वाढतें (चित्र अंक १९४) व सर्व खेळाडू त्याप्रमाणें आपल्या जागा बदलतात. उजव्या बाजूच्या चित्रांत बदललेल्या जागा दाखविल्या आहेत. ×५ हा खेळाडू उजव्या बाजूनें पुढें घुसलेला आहे व ×३ हा डावे बाजूकडे पुढें सरकला आहे ही पद्धत चढाई करणारे अननुभवी व चेंडु हाताळण्यांत कुशल नसले कीं जास्त उपयुक्त होते. वरील आकृतींत दर्शविल्याप्रमाणेंच पण दुसऱ्याहि पद्धतीनें क्षेत्राची विभागणी केली जाते (चित्र अंक १९५). यांत चारी बाजूस चार क्षेत्रें व मध्यभागीं एक क्षेत्र अशी योजना असते. या पद्धतीचे मुख्य फायदे म्हणजे प्रत्येकाला जबाबदारी वांटून दिली जाते व श्रमाचीहि विभागणी होते. प्रत्येक खेळाडूच्या शक्तीचा व्यय योग्य वेळ येईपर्यंत होत नाहीं. अशा रीतीनें खेळाडूंना एकदम थकवा येत नाहीं. तसेंच प्रतिपक्षाच्या कौशल्याप्रमाणें क्षेत्राच्या मर्यादाहि कमी जास्त करून बदलतां येतात. साधारण प्रतीच्या खेळाडूंनाहि वाव दिला जातो व बचाव करतां करतांच चटकन् चढाई करणेंहि सोपें जातें. या पद्धतीचे मुख्य दोष म्हणजे कसलेल्या चढाई करणाऱ्या विरुद्ध ती फिकी पडते. कांहीं कांहीं वेळां दोन क्षेत्रांचें रक्षण एकाच खेळाडूला करण्याची पाळी येते. उलट चांगल्या चढाई करणाराला अडवून धरण्याकरितां दोघांची जरुरी लागली असतां ते वांटून दिलेल्या क्षेत्रांतून बाहेर येत नाहींत.

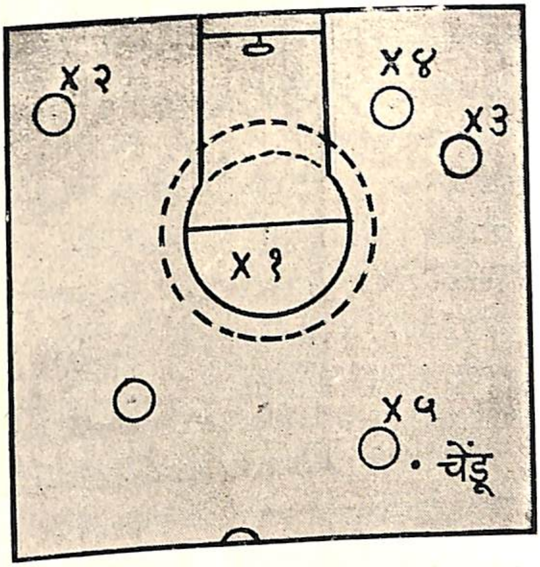


चित्र अंक १९४



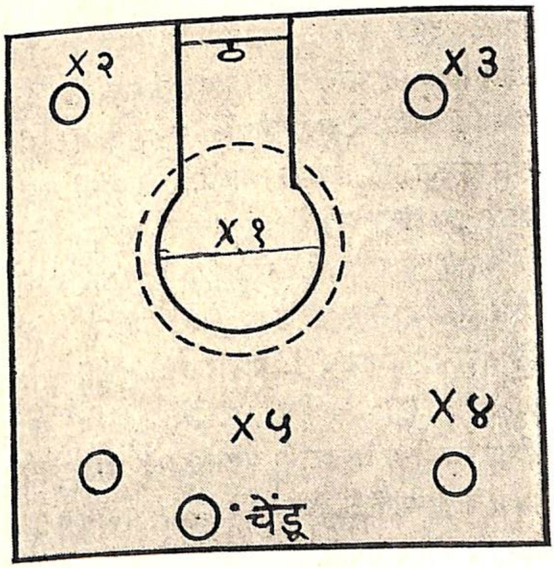
चित्र अंक १९५

पद्धत ३ री **क्षेत्र व खेळाडू यांची विभागणी पद्धति (कॉंबिनेशन झोन अँड मॅन टु मॅन)**:—या पद्धतीनें वरील दोन्ही पद्धतीपासून मिळणारे फायदे मिळावे व असलेल्या दोषांचें प्रमाण कमी व्हावें हा हेतु असतो. कांहीं वेळां एक खेळाडू बचावाचे ठराविक क्षेत्रांत खेळतो तर बाकीचे चार खेळाडू आपापल्या ठराविक खेळाडूंची अडवणूक करतात. तसेंच कांहीं वेळां बचाव करणारांपैकीं दोघे (गार्डस) खेळाडू ठराविक खेळाडूंची अडवणूक करतात व पुढील तिघे खेळाडू क्षेत्र विभागणी करतात. चित्र अंक १९६ मध्यें एक खेळाडू ठराविक क्षेत्रांचें रक्षण करतो व बाकीचे ठराविक खेळाडूंना अडवितात हें दाखविलें आहे. हा बचाव करणारा खेळाडू गोलफेंकीच्या क्षेत्रांत राहून चेंडू नसलेल्या खेळाडूवर नजर ठेवतो व ×५ हा चेंडू असणाऱ्या खेळाडूला चेंडू फेंकींत अडथळा करतो व चेंडू अडवितो.

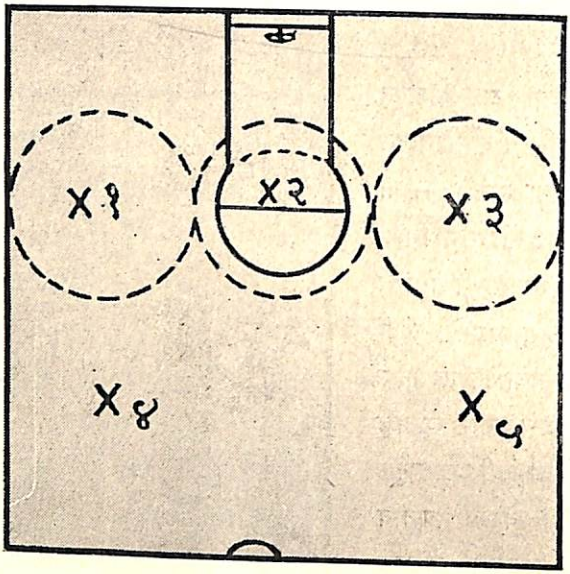


चित्र अंक १९६

चित्र अंक १९७ मध्यें दोन खेळाडू ठराविक क्षेत्राला धरून रहातात. दोन्ही बाजूचे खेळाडू पुढें घुसलेले आहेत व त्यांना अडविण्याकरितांहि तेथें खेळाडू आहेतच. उलट ×१ हा खेळाडू चेंडू घेऊन येणाऱ्या इतर खेळाडूंवर नजर ठेवतो.



चित्र अंक १९७



चित्र अंक १९८

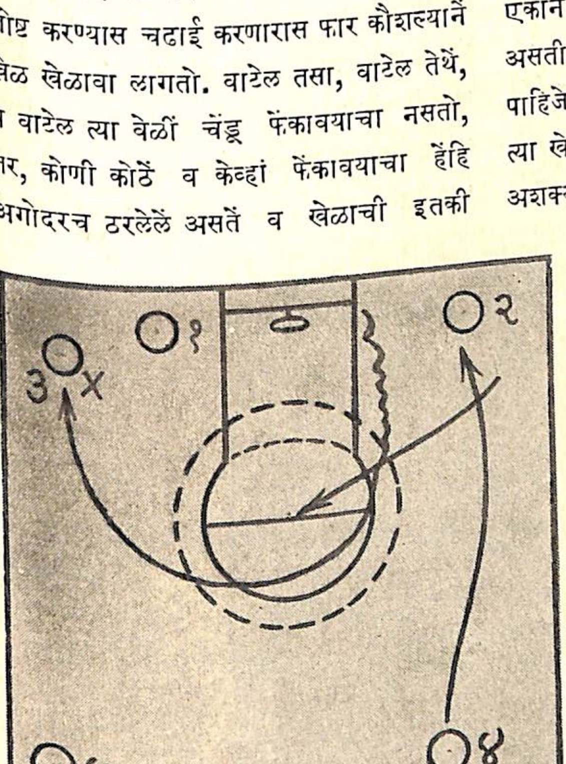
चित्र नं. १९८ मध्यें तिघे खेळाडू ठराविक क्षेत्राला धरून राहतात व बाकीचे दोघे चढाई करणाऱ्या बाकीच्या दोघांकडे लक्ष ठेवतात. ही पद्धति कसलेल्या खेळाडूंमध्येंच यशस्वी होऊं शकते. खेळाडूंमध्यें सहकार्य असेल तरच या पद्धतीचा उपयोग होऊं शकतो. खेळाडूंनीं अशा वेळेस एकमेकांस खुणा करणें अगर सूचना देणें अवश्य असतें. खेळाडूंनीं चढाई करण्याच्या प्रयत्नापेक्षां बचाव करण्याकडे जास्त लक्ष द्यावें. खेळाडूंमध्यें चढाई करून खेळण्याची इच्छा प्रबल असतें पण त्यामुळें संघाचें नुकसान होतें. याकरितां खेळाडूंनीं बचाव करतांना चटकन् चढाईचें धोरण स्वीकारण्याची व ते चढाई करणारे पुढें गेले असतां बाकीच्यांनीं चटकन् मागें येऊन बचाव करण्याचें धोरण ठेवावें.

(२) **चढाई :**—सांघिक खेळ यशस्वी होण्याकरितां कोणत्या पद्धति उपयोगांत आणाव्यात? या प्रश्नाचें उत्तर असें कीं जर व्यक्तिगत खेळाडू कुशल असेल तर कोणतीहि पद्धत उपयोगाची ठरेल. उलट खेळाडूंचा चेंडूवर ताबा नसेल तर सांघिक खेळाचें तंत्र कितीहि अनुभवांतीं योग्य ठरलेलें असलें तरी त्याचा कांहीं उपयोग नाहीं. दुसरी महत्वाची गोष्ट म्हणजे चेंडूच्या फेंकी जितक्या लवकर करणें साधेल व चेंडू सारखा हातोहात जात जाईल तितका सांघिक खेळहि चांगला होईल. यामुळें बचाव करणारास चेंडूस अडथळा करणें फार कठीण काम होईल. याच्याशीं निगडीत असलेली गोष्ट म्हणजे खेळाडूंची हालचाल जितक्या वेगानें होईल व लवकर चेंडू फेंकला जाईल तितक्या वेगानें फेंकणारांनीं पुढील स्थानाकडे धांवलें पाहिजे. हें करण्याकरितां खेळाडू अतिशय चपळ पाहिजेत. शरीर व मन यांच्यांत सहकार्य पाहिजे.

चढाईच्या कांहीं पद्धति :—अनुभवांतीं

खालील पद्धति उपयुक्त ठरल्या आहेत. **१. फास्ट ब्रेक स्टाईल, २. स्लो ब्रेक स्टाईल.** या दोहोंत आणखी पोटविभाग आहेतच. शिक्षकानें खेळाडूंचें कौशल्य व त्यांच्या कुवती ध्यानांत घेऊन ती ती पद्धति स्वीकारावी. कोणतीहि एक पद्धति नेहमींच यशस्वी होत नाहीं हेंहि ध्यानांत ठेवावें.

(१) **फास्ट ब्रेक स्टाईल :**—या पद्धतीनें चढाई करणारे चेंडू हातांत आल्याबरोबर लागलींच तो प्रतिपक्षाच्या अंगणांत नेऊन वेळ न गमावितां टोपलीकडे फेंकतात. बचाव करणाराला आपलें काम करावयास व विचार करावयासहि वेळ दिला जात नाहीं. पण ही गोष्ट करण्यास चढाई करणारास फार कौशल्यानें खेळ खेळावा लागतो. वाटेल तसा, वाटेल तेथें, व वाटेल त्या वेळीं चेंडू फेंकावयाचा नसतो, तर, कोणी कोठें व केव्हां फेंकावयाचा हेंहि अगोदरच ठरलेलें असतें व खेळाची इतकी संवय झालेली असते कीं ठरल्याप्रमाणें कृति व्हावयाचीच! चेंडू हाताळणें व धांवत असतां धांवणाऱ्या खेळाडूकडे चेंडू फेंकावयाचा पण हातांत चेंडू घेऊन धांवण्याची चूक (फाऊल) होऊं द्यावयाची नाहीं. पुष्कळ खेळाडूंना असें वाटतें कीं चेंडू हातांत आल्याबरोबर त्यांनीं चढाई करण्यास सुरवात करावयाची; पण ही गोष्ट करण्यास त्यांनीं अगोदर चौफेर नजर टाकून चेंडू नेण्यास मोकळी जागा कोठें आहे हें चटदिशीं पाहिलें पाहिजे. बचाव करणार जर कुशल असतील तर ते अशी मोकळी जागा राहूं देणार नाहींत. म्हणून चढाई करणारे बचाव करणारांपेक्षां आपण एकानें तरी जास्त आहोंच हें पहातात. ते दोघे असतील तर आपण तिघे याप्रमाणें असलें पाहिजे पण ही परिस्थिति निर्माण न झाल्यास त्या खेळांडूंना बचावाची फळी मोडून जाणें अशक्य होईल. अशा वेळेस त्यांनीं काय केलें पाहिजे यांचें शिक्षण त्यांना दिलें गेलें पाहिजे. या वेळेस त्यांना आपल्या चढाईचा व्यूह बदलावा लागेल. कदाचित् चेंडू मागील बाजूस फेंकून पुन्हां पुढें येण्याचा प्रयत्न करावा लागेल. अननुभवी खेळाडू या पद्धतीचा अवलंब करावयास जातात व कसातरी चेंडू टोपलीकडे फेंकतात किंवा त्यांच्या कृतीमुळें तो क्रीडांगणाबाहेरहि जातो.

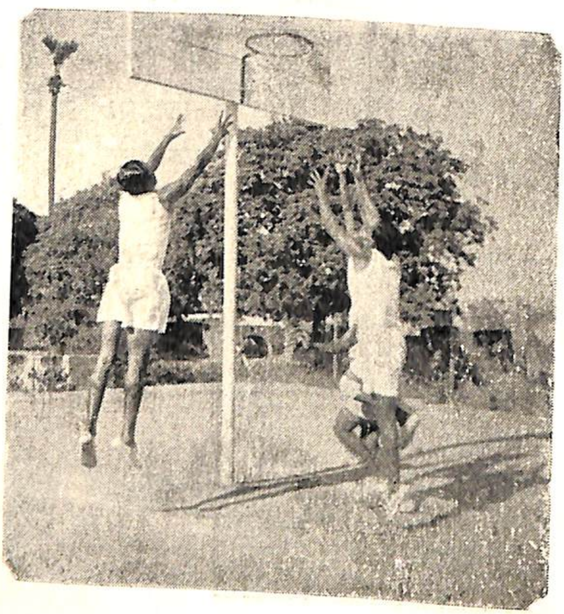


चित्र अंक १९९

चित्र अंक १९९ मध्यें चढाई करणारांनीं वरील पद्धतीनें चढाई कशी करावी हें दाखविलें आहे. ०४ व ०५ हे चढाई करणारांचे बचावाचे गडी (गार्डस) आहेत. ०४ हा चेंडू

०२ कडे फेंकण्याच्या तयारींत आहे. ०२ व ०३ हे दोघे प्रतिपक्षाच्या क्रीडांगणांत दोन्ही बाजूस दूरवर गेलेले दिसतात. ०१ हा मध्य खेळाडू ०३ च्या शेजारींच टोपलीजवळ आहे. या कृतीमुळें शत्रूपक्षाचे फाऊल रेषेजवळील क्रीडांगण मोकळें पडलेलें आढळून येईल. ०२ लागलींच त्या ठिकाणीं येतो व ०४ हा त्यास तेथें चेंडू फेंकतो. तितक्यांत ०३ हाहि तेथें येऊन ते एकमेकांस ओलांडून जातात. ०२ लागलींच ०३ कडे तो जर मोकळा असेल (व हेंच जास्त संभवते) तर चेंडू फेंकतो. यामुळें ०३ चा गार्ड बुचकळ्यांत पडतो व तो अडविला जातो (स्क्रीनिंग) आणि ०३ ला चेंडू मिळाल्याबरोबर तो टोपलीकडे फेंकतो. या वेळेस ०१ हाहि आपली जागा सोडून ०२ कडे धांवतो. त्याच्याबरोबर त्याचा गार्डहि टोपलीजवळील आपली जागा सोडतो व ०३ ला चेंडू टोपलीकडे फेंकणें सोईचें होतें (चित्र अंक २००). चेंडू हुकल्यास ०१ तेथें हजरच असतो व त्याला तो चेंडू घेणें जड जात नाहीं.

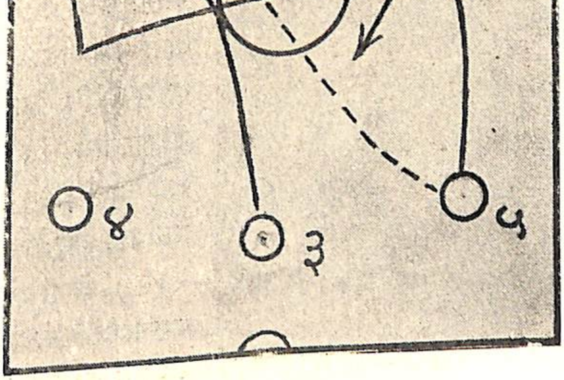
वरील पद्धतीचे दोन प्रमुख पोटविभाग आहेत. (१) लॉंग-पास, (२) शॉर्ट-पास. पहिलींत मध्य खेळाडू हा चढाईच्या क्षेत्रांतच उभा रहातो व त्याच्या खेळाडूनें लांबून फेंकलेला चेंडू घेतल्याबरोबर बाजूनें अगर मधून एकदम पुढें चेंडू घेऊन घुसतो व वेळ पडल्यास तो टोपलीकडे चेंडू फेंकतो किंवा आपल्या मागोमाग आलेल्या इतर खेळाडूंकडे तो फेंकून त्यांना टोपलीकडे फेंकण्याची संधि देतो. लांबून फेंक करतांना मुख्य अडचण ही पडते कीं, बचाव करणारा मध्येंच पुढें धांवून फेंकलेला चेंडू अडवूं शकतो व त्यामुळें दुसरे जे चढाई करणारे पुढें धांवत येतात त्यांना मागें धांवून बचाव करणें सुलभ होत नाहीं. शॉर्ट-पास पद्धतींत खेळाडू चेंडूच्या फेकी दूरवर करीत



चित्र अंक २००

नाहींत, तर जवळ जवळ राहून तो एकमेकांकडे फेंकतात. यामुळें बचाव करणारास चेंडू अडविणें कठीण होतें. पुढें खेळणारे खेळाडू मात्र संधि येतांच बाजूनें टप पाडीत पुढें घुसून चेंडू टोपलीकडे फेंकतात. या पद्धतींत सर्व खेळाडू बचाव करतात पण चेंडू हातीं आला कीं फेंकी करीत सर्वजण चढाईचें धोरण स्वीकारतात. पण चेंडू फेंकीच्या वेळीं आपला खेळाडू मोकळा आहे किंवा काय हें मात्र त्यांना अगोदर पहावें लागतें. यांत टप पाडून पुढें घुसणें पुष्कळ फायद्याचें असतें.

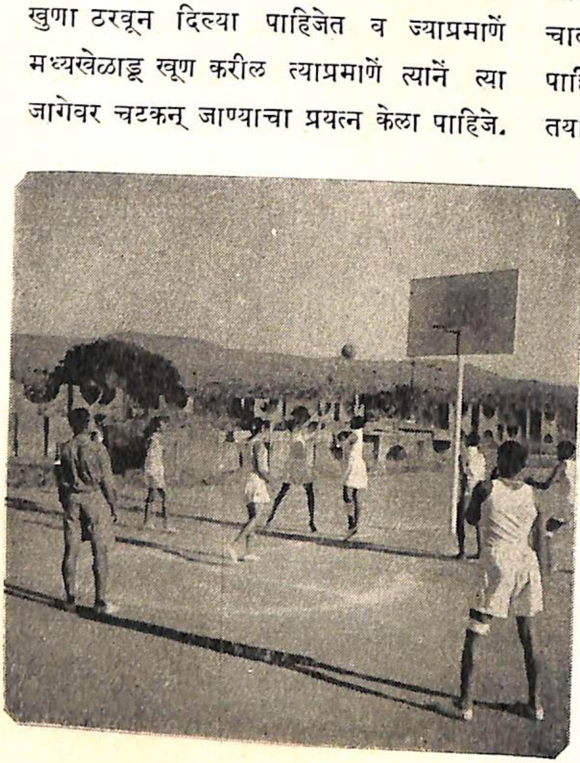
(२) **स्लो ब्रेक स्टाईल**:—यांत खेळाडू विशेष गर्दी व घाई न करितां संथपणानें खेळतात व संधि आली कीं पुढें वेगानें घुसतात. ही पद्धति धंदेवाईक खेळाडूंमध्यें विशेष प्रचलित असलेली दिसून येते. यांत खेळाडू कांहीं गोष्टी अगदीं ठराविक पद्धतीनेंच करितात व त्या तशा करण्यांत त्यांचा हातखंडा असतो. एखादा खेळाडू उजवीकडून पुढें जावयाचा म्हणजे तो तिकडूनच नेहमीं पुढें जाईल. आपापसांत कमी अंतराच्या चेंडूच्या फेंकी चटकन् होतील व संधि आली कीं चेंडू टोपलींत जाऊन पडेल. ह्या पद्धतीमध्यें मूलभूत हालचाली व कौशल्य यांची फार आवश्यकता असते. प्रत्येक खेळाडू त्यांत आधीं मुरलेला असावा लागतो. यांत वैयक्तिक कौशल्याला व खेळाडूच्या योजकतेला विशेष वाव नसतो. यांत दोघे पुढें खेळून तिघे मागें रहावयाची पद्धति, तिघे पुढें व दोघे मागें राहून खेळण्याची, तसेंच आठाच्या आकृतिप्रमाणें चढाई करण्याची पद्धति असे अनेक पोटविभाग सांपडतील. चित्र अंक २०१ मध्यें "दोघे पुढें व तिघे मागें" ही पद्धति दाखविली आहे. यांत ०३ हा ०१ ला मदत करण्यास जातो व अशा रीतीनें ०१ च्या गार्डचें लक्ष द्विधा करतो. ०५ हा ०२ कडे चेंडू फेंकतो व आपण



चित्र अंक २०१

बाजूनें टोपलीच्या दिशेनें घुसतो नंतर ०२ हा ०१, ०५ किंवा ०३ याकडे चेंडू फेंकूं शकतो. वाटल्यास पुढें आलेल्या ०४ यालाहि त्याला चेंडू देतां येतो. या सर्व पद्धतींत दूरवर चेंडूफेंक करावयाची नसते हें ध्यानांत ठेविलें पाहिजे.

चढाई करण्याच्या वरील पद्धतीशिवाय आणखी कांहीं गोष्टी अशा आहेत कीं ज्यांचा चढाई करतांना उपयोग करून घेतां येतो. पहिली गोष्ट म्हणजे खेळ सुरूं होतांना करावयाची क्रिया (जम्प बॉल) होय. मध्य खेळाडूंनीं पंचानें फेंकलेला चेंडू अशा रीतीनें उडी मारून उडवून दिला पाहिजे कीं तो आपल्या गड्याच्या हातांत योग्य अशा ठिकाणीं जाऊन पडेल व त्यामुळें चढाईला मदत होईल. ही गोष्ट करण्यास खेळाडूंनीं आपापसांत कांहीं खुणा ठरवून दिल्या पाहिजेत व ज्याप्रमाणें मध्यखेळाडू खूण करील त्याप्रमाणें त्यानें त्या जागेवर चटकन् जाण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.



चित्र अंक २०२

दुसरी गोष्ट म्हणजे बाहेर गेलेला चेंडू आंत फेंकणें. ज्या पक्षाचा खेळाडू चेंडू आंत फेंकील त्यानें विलंब न लावितां तो आपल्यापैकीं जो खेळाडू मोकळा असेल त्याच्याकडे फेंकला पाहिजे व त्या खेळाडूनें चेंडू घेण्यासाठीं पुढें आलें पाहिजे. आपल्या जागींच राहून जो चेंडूची वाट पहात राहील त्याला चेंडू केव्हांहि मिळावयाचा नाहीं. चेंडू फेंकताना या वेळेस कमी अंतरावरच्या फेंकीचाच (शॉर्ट-पासेस) जास्त उपयोग होऊं शकतो. या फेंकीचा चढाईकडे उपयोग करून घेणें खेळाडूंचें हिताचें होईल.

आतांपर्यंत आपण वैयक्तिक व सांघिक खेळाचें तंत्र, चढाई व बचाव, या गोष्टी पाहिल्या. आतां या खेळांतील मूलभूत हालचाली व कौशल्यें या गोष्टी कशा मिळविल्या पाहिजेत हें पाहूं व या दृष्टीनें आपणांस पूर्व तयारी होण्यास लागणाऱ्या कांहीं हालचाली यांचा उपयोग होईल.

तयारीच्या हालचाली (प्रॅक्टिसेस).

या खेळांतील चेंडूच्या फेंकी, टोपलीकडे चेंडू फेंकणें, टप पाडीत जाणें, बचाव करणें वगैरे कौशल्यें खेळ खेळतांना येऊं शकतील. पण खेळांत त्याच त्याच संधि वारंवार येत नाहींत. उदाहरणार्थ चेंडू टोपलीकडे फेंकणें, हें खेळ चालू असतांना सर्वांनाच सारख्या-प्रमाणांत जमूं शकत नाहीं (चित्र अंक २०२) तेव्हां हें कौशल्य हस्तगत करण्याकरतां खेळाडूंनीं याचा वारंवार अभ्यास करणें इष्ट आहे. खालीं दिलेल्या इतर हालचालीहि उपयोगी पडतील.

(अ) चेंडूच्या फेंकींच्या हालचाली (फेंकणें व झेलणें) :—

(१) खेळाडू एकमेकामागें कांहीं अंतर ठेवून उभे राहतात. संघनायक त्यांच्यापासून दहा ते पंधरा फूट अंतरावर उभा असतो. शिटी झाल्याबरोबर संघनायक चेंडू नं. १ कडे फेंकतो. नं. १ चेंडू झेलून परत त्याच्याकडे फेंकतो व स्वतः सर्वांचे शेवटीं जाऊन उभा राहतो. मध्यंतरीं नं. २ त्याची जागा घेतो. त्याच्याकडे नंतर चेंडू फेंकला जातो. अशा रीतीनें नं. १ परत आपल्या जागेवर येईपर्यंत करावयाचें असतें.

(२) मागील प्रमाणेंच खेळाडूंची रचना करावयाची, पण यांत संघनायक नं. १ च्या अगदीं जवळ चेंडू न फेंकतां त्याच्या उजवीकडे किंवा डावीकडे चार ते सहा फुटांच्या अंतरावर फेंकतो. नं. १ तितक्यांत धांवत जाऊन तो



चित्र अंक २०३

झेलतो व चटकन थांबतो. त्यावेळेस तो त्याच्या उजवीकडेस असेल तर उजवा पाय पुढें असतो व डाव्या पायावर तो फिरकी (पिव्हट) घेऊन समोर असलेल्या दुय्यम संघनायकाकडे तो चेंडू फेंकतो नंतर हीच कृति सर्व खेळाडूंची पाळी होईपर्यंत केली जाते. यांत चेंडू फेंकणें, झेलणें, थांबणें, फिरकी घेणें वगैरे हातांच्या व पायांच्या हालचालींची संवय होते.

(३) एकमेकांत ३–४ फूट अंतर ठेवून खेळाडूंनीं वर्तुळ करून उभें राहावें. त्यांच्यापैकीं एकानें वर्तुळाच्या मध्यभागीं येऊन आपल्या जवळील चेंडू क्रमाक्रमानें प्रत्येकाकडे फेंकावा व प्रत्येकानें तो झेलून याच्याकडे फेंकावा; फेंकतांना खालून वर फेंकणें, एका हातानें फेंकणें, छातीजवळून फेंकणें, बाजूनें फेंकणें वगैरे निरनिराळ्या फेंकींचा उपयोग करावा. यामुळें खेळाडूंना चेंडूच्या फेंकींची संवय होईल. दोन संघांचीं दोन वर्तुळें करून ही हालचाल खेळाच्या रूपानें खेळतां येतें. कोणता संघ ही कृति आधीं संपवितो, हें पहावें.

(४) दोन संघ एक वर्तुळ करून व एक एका पक्षाचा तर दुसरा दुसऱ्या पक्षाचा असे खेळाडू ठेवून उभे करावे. दोन्ही पक्षांचे संघनायक वर्तुळाचे मध्यभागीं विरुद्ध दिशेकडे तोंड करून उभे करावे. त्यांनीं आपल्या हातांतील चेंडू क्रमाक्रमानें आपापल्या खेळाडूंकडे फेंकावयाचा व त्या खेळाडूंनीं तो झेलून परत यांच्याकडे फेंकावयाचा असतो. जो संघ ही कृति आधीं संपवील तो विजयी समजावयाचा. एकदांच फेंक न करतां दोनदां अथवा तीनदां फेका करतां येतील. हा खेळ दोन्ही संघ एकमेकांसमोर तोंड करून दोन रांगांत उभे करून सुद्धां खेळतां येईल. संघनायक आपापल्या खेळाडूंकडे तोंड करून उभे राहतील. फेंकतांना ठराविक फेंकीच केल्या पाहिजेत असा दंडक घालतां येईल (चित्र अंक २०३).

(५) खेळाडूंच्या जोड्या ठरवून त्यांना

क्रमांक दिला जातो. क्रीडांगणाच्या मध्यभागीं असलेल्या २–३ फूट व्यासाच्या वर्तुळाला पायाचे आंगठे लावून खेळाडू उभे राहातात. शिक्षकानें मध्यभागीं उभे राहून मोठ्यानें कोणत्या तरी जोडीचा क्रमांक उच्चारून चेंडू एकदम वर्तुळांत ठेवावयाचा असतो. लागलीच त्या जोडीपैकीं एकानें तेथें येऊन चेंडू घ्यावा व आपल्या जोडीदाराकडे तो फेकावा व त्यानें शक्य असल्यास कोणाला तरी तो मारावा, नाहींतर पुनः पहिल्याकडे फेंकावा. अशा रीतीनें दोघांनीं तो चेंडू आपापसांत (चेंडू घेऊन न धांवतां) फेकून कोणाला तरी मारावयाचा असतो. जर यांचा नेम तीनदां हुकला तर यांना शिक्षा केली जाते. जर लागला तर ज्याला लागेल त्यानें आपल्या जोडीदाराकडे तो फेंकून दुसऱ्यांना मारावयाचा प्रयत्न करावा. अशा रीतीनें हा खेळ पुष्कळ वेळ खेळावयाचा असतो.

(६) दोन संघ ठराविक अंगणांत इतस्ततः उभे असतात. चेंडू मध्यभागीं फेंकला जातो. तो ज्याच्या ताब्यांत जाईल त्यानें तो आपल्या खेळाडूकडे फेंकावयाचा असतो. प्रत्येक संघानें चेंडू आपल्याच खेळाडूंकडे ठेवावयाचा प्रयत्न करावा. खेळाडूंनीं चेंडू झेलल्याबरोबर तेथूनच तो दुसरीकडे फेंकला पाहिजे. एका पाउलापेक्षां जास्त पुढे जाऊं नये. जो संघ चेंडू आपल्याकडेच जास्त वेळ ठेवील तो विजयी समजावा. यांत असेंहि ठरवितां येतें कीं जो संघ आपापसांत चेंडू दहा वेळां अगोदर फेंकील तो विजयी होय. खेळतांना वळणें, फिरकी घेणें वगैरे पायांच्या हालचाली करण्याकडेहि अवश्य लक्ष द्यावें.

(ब) **चेंडू टप पाडीत नेणें (ड्रिबलिंग)** :—

(१) टप पाडीत जाऊन खेळाडूस मारणें:— खेळाडू क्रीडांगणांत इतस्ततः पसरलेले असतात. ज्यावर राज्य असेल त्या खेळाडूनें चेंडू टप पाडीत कोणाच्याहि जवळ यावें व त्याला तो चेंडू मारावा. खेळाडूंनीं चुकविण्याकरतां इकडे तिकडे सारखे धांवत असावयास परवानगी आहे. चेंडू हातांत घेऊन धांवण्याची परवानगी नसते; टप पाडीतच गेलें पाहिजे. नेम हुकला तर त्यानेंच पुन्हां चेंडू घेऊन टप पाडीत जाऊन मारावयाचा प्रयत्न करावा. ज्या खेळाडूचा लागोपाठ तीन वेळां नेम हुकेल त्याला कांहीं तरी शिक्षा करावयाची असते. अशा रीतीनें हा खेळ सारखा खेळावयाचा असतो. यांत टप्पे पाडीत पुढें जाण्याची चांगली संवय होते.

(२) (अ) मधील खेळ नं. ५ प्रमाणेंच हा खेळ आहे. फरक इतकाच कीं चेंडू फेंकीच्या शिवाय दोघांनाहि टप पाडीत न्यावयाची परवानगी असते.

(३) (अ) मधील खेळ नं. ६ प्रमाणेंच हा खेळ खेळावयाचा. फरक हा कीं, प्रत्येक संघांतील खेळाडूंना चेंडू फेंकण्याशिवाय टप पाडीत जाण्याचीहि परवानगी असते.

(४) टप पाडीत नेण्याची शर्यत (ड्रिबल रिले).

आठ आठ खेळाडूंचे दोन अथवा जास्त संघ आपापल्या संघनायकाचे मागें उभे राहतात. त्यांच्यासमोर ३०–४० फूट अंतरावर एकेक वस्तु (डंबेल, इंडियन क्लब, खुंट) ठेवलेली असते. शिटी झाल्याबरोबर प्रत्येक संघाच्या नं. १ च्या गड्यानें चेंडू टप पाडीत निघावयाचें व त्या वस्तूला वळसा घालून परत आपापल्या जागेवर यावयाचें व नंतर नं. २ नें तीच कृति करावयाची असते. अशा रीतीनें आळीपाळीनें संघाच्या सर्व खेळाडूंनीं तीच

कृति करावयाची असते. जो संघ अगोदर संपवील तो विजयी.

(५) खेळाडू मध्यरेषेजवळ उभे राहतात. प्रत्येकानें तेथून टप पाडीत जाऊन टोपलीकडे चेंडू फेंकावयाचा असतो. जो फेंकील त्यास एक गुण मिळतो. प्रत्येकास सुमारें १० पाळ्या द्यावयाच्या.

(क) चेंडू टोपलींत टाकणें (शूटींग):—

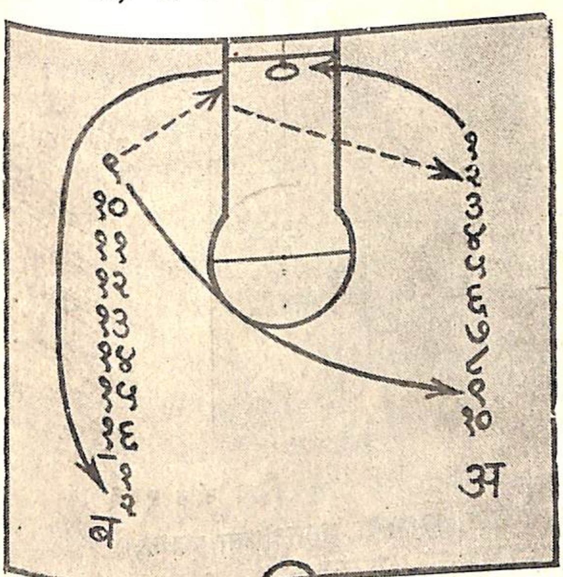
(१) उत्तम रीतीनें फेंकतां यावें म्हणून बॅकबोर्डवर दोन्ही बाजूंस योग्य ठिकाणीं खुणा कराव्यात. बाजूनें चेंडू फेंकतांना तेथें लागून चेंडू आंत फेंकण्याचा प्रयत्न करावा. खेळाडूनें सुद्धां प्रथम ठराविक जागेवर उभें राहूनच चेंडू फेंकावा.

(२) खेळाडूंनीं टोपलीजवळ जाऊन उभे राहावयाचें असतें. प्रत्येक खेळाडूस एक मिनिट वेळ दिला जाईल. तेवढ्या वेळांत त्यानें टोपलींत चेंडू जितक्या वेळां टाकतां येईल तितक्या वेळां टाकावा. जो जास्त.वेळां टाकील तो विजयी होतो.

(३) फ्री-थ्रो लाईनच्या मागें खेळाडूंनीं उभें राहावयाचें असतें. नं. १ च्या खेळाडूला टोपलीकडे चेंडू फेंकण्यास दहा वेळां संधि द्यावी. जितक्या वेळां तो टोपलींत चेंडू फेंकेल तितके त्याचे गुण होत. प्रत्येकाला अशा रीतीनें संधि मिळेल. जो जास्त वेळां टोपलींत चेंडू टाकील तो विजयी समजावा.

(४) खेळाडूंनीं टोपलीपासून तिच्या डाव्या किंवा उजव्या बाजूस ६—८ फुटांवर क्रीडांगणांत एकमेकामागें उभें राहावें. नंतर १ ला प्रथम चडू दिला जाईल. त्यानें त्या ठिकाणापासून चेंडू टोपलीकडे फेंकावयाचा व लागलीच चेंडूकडे धांवावयाचें असतें. गोल झाला तर लागलीच पुनः टोपलीकडे टाकावयाचा नाहीं. झाला तर मागें वळून नं. २ च्या खेळाडूकडे चेंडू फेंकावा, (फेंकतांना निरनिराळ्या फेंकींचा उपयोग करावयाचा असतो) व आपण बाजूनें सर्वांत शेवटीं येऊन उभें राहावें. असें प्रत्येकानें करावयाचें असल्यामुळें दोन्ही बाजूंनीं एक किंवा दोन हातांनीं चेंडू टोपलीकडे टाकण्याची संवय होईल.

(५) टोपलीच्या दोन्ही बाजूंस टोपलीकडे तोंड करून खेळाडू एकमेकामागें उभें राहतात. त्यांना क्रमांक दिलेला असतो. नं. १ चेंडू टोपलीकडे टाकतो व स्वतः नं. १६ चे मागें जाऊन उभा राहतो. नं. ९ तो झेलून नं. २ कडे फेंकतो व स्वतः नं. ८ चे मागें जाऊन उभा राहातो. नं. २ हा नं. १ ची जागा घेतो व चेंडू टोपलीकडे फेंकतो व नं. १ च्या मागें रांगेंत उभा राहातो. नं. १० नं. ९ चे मागें अ रांगेंत येतो. अशा रीतीनें यांत टोपलीकडे फेंकणें व झेलणें यांचा सराव होतो (चित्र अंक २०४).



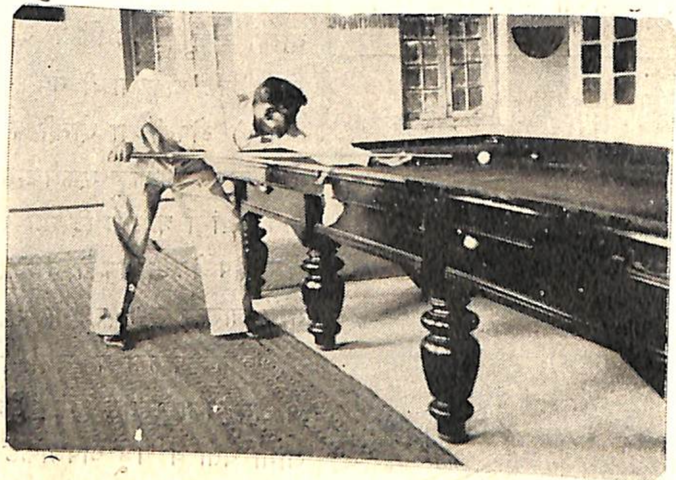
चित्र अंक २०४

बिलिअर्ड्स.



बिलिअर्ड-रूम. चित्र अंक २०५

[बिलिअर्डचें मेज व गुण दाखविणारा भिंतीवरील बोर्ड ह्यांचें दृश्य.]



चित्र अंक २०६

[खेळाडू मेजावर चेंडू टोलवित असल्याचें दृश्य. कुशनचा आधार कसा घ्यावा, नजर कशी रोखावी व हलक्या हातानें कौशल्य कसें दाखवावें ह्याची साधारण कल्पना ह्या चित्रावरून येईल.]

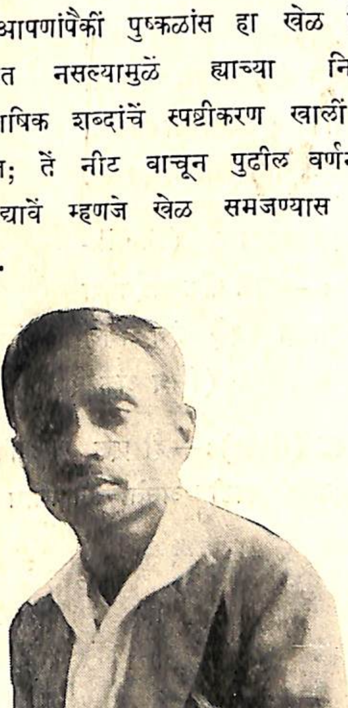
दुय्यम दर्जाचे खेळ.

(१) बिलिअर्ड्स

[लेखक:—रा. शंकरराव गोविंद पेंडसे, पुणें.]

बिलिअर्ड्स हा खेळ प्रथम फ्रान्समध्यें सुरू झाला. त्यांत करमणूक बरीच असल्यानें पाश्चात्य देशांत हा खेळ मोठ्या आवडीनें खेळला जातो. एका लंब चौकोनी टेबलावर तीन चेंडू आणि काठी यांच्या सहाय्यानें हा खेळतात. कोणत्याहि इतर चेंडूच्या खेळापेक्षां या खेळांत प्राविण्य मिळविण्यास जास्त संवय (Practice) करावी लागते व चेंडू मारण्यांत काटेकोरपणा असावा लागतो. हा खेळ खेळतांना निरनिराळे कोन करावे लागत असल्यामुळें उत्तम दृष्टि आणि हलका हात यांची आत्यंतिक जरूरी असते. अर्थातच हा खेळ खेळण्यास तरूण वयांत सुरुवात केलेली चांगली. युरोप-अमेरिकेंत हा खेळ कांहीं लोक धंदा म्हणूनहि खेळतात. धंदेवाईक खेळाडू आपलें सर्व आयुष्य यालाच वाहून घेतात. म्हणूनच हौसेखातर खेळणाऱ्या खेळाडूंच्या खेळांत आणि धंदेवाईक खेळाडूंच्या खेळांत बरीच तफावत आपणास दिसून येते. असं आहे तरी हौसे खातर हा खेळ खेळणाऱ्या खेळाडूंनीं नाउमेद होण्याचें कारण नाहीं. त्यांनीं सुद्धां ह्या खेळांत प्राविण्य मिळविण्यासाठीं मेहनत घेतली तर त्यांचा खेळ बराच सुधारतो.

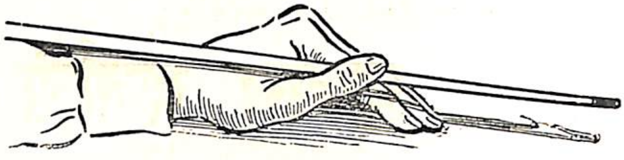
आपणांपैकीं पुष्कळांस हा खेळ विशेष परिचित नसल्यामुळें ह्याच्या निवडक पारिभाषिक शब्दांचें स्पष्टीकरण खालीं देत आहोंत; तें नीट वाचून पुढील वर्णनाकडे लक्ष द्यावें म्हणजे खेळ समजण्यास सोपें जाईल.



रा. शंकरराव गोविंद पेंडसे, पुणें.

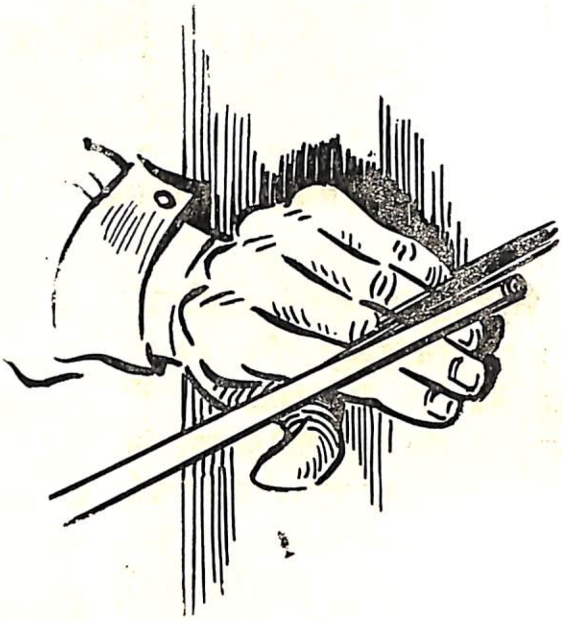
तांत्रिक शब्द :—

क्यू (Cue) :—म्हणजे खेळावयाची काठी.



चित्र अंक २०७

ब्रिज (Bridge) :–म्हणजे क्यूच्या आधारासाठीं डाव्या हाताच्या पंजाची केलेली विशिष्ठ ठेवण (चित्र अंक २०७–२०८).

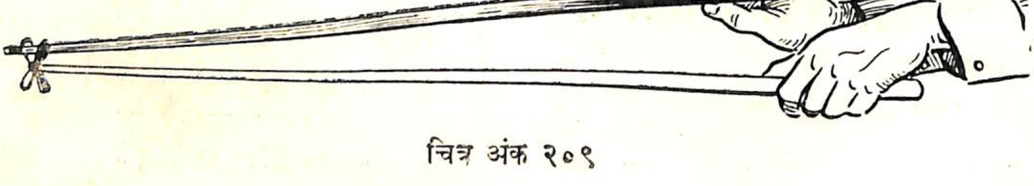


चित्र अंक २०८

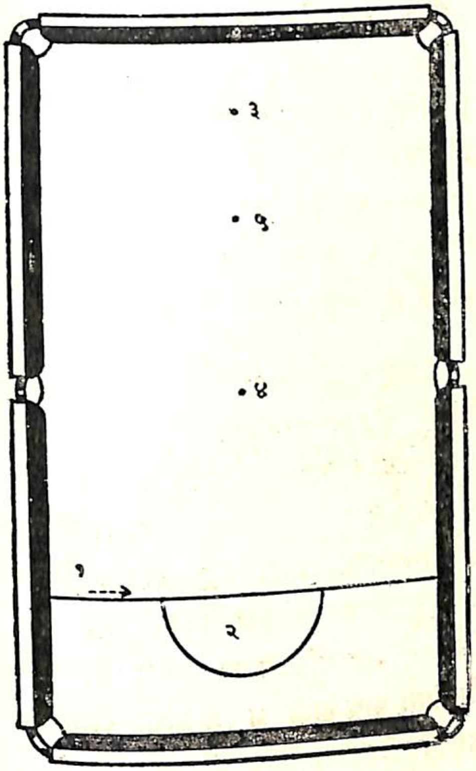
बॉक-लाईन (Baulk-line) :—म्हणजे टेबलाच्या खालच्या बाजूपासून २९ इंचांवर रुंदीच्या बाजूस समान्तर काढलेली रेषा. ह्या रेषेच्या आंतील भागास 'बॉक' असें म्हणतात. टेबलाच्या ज्या बाजूस बॉक लाईन काढलेली असते ती बाजू टेबलाच्या खालची बाजू म्हटली जाते (चि.अं. २१०).

बॉक-सर्कल (Baulk-circle) :—म्हणजे बॉक लाईनच्या मध्यबिंदूपासून ११½ इंच त्रिज्येचें बॉकमध्यें काढलेलें अर्धवर्तूळ (चित्र अंक २१०).

रेस्ट (Rest) :—ही एक पुढें पितळी फुली लावलेली काठी असते. आपणास ज्या बाजूनें बॉल मारावयाचा असतो त्या बाजूपासून बॉल जास्त लांब असेल तर क्यू ब्रिजवर ठेवून मारणें शक्य नसतें. त्यावेळीं हिचा उपयोग करतात. (चित्र अंक २०९).



चित्र अंक २०९



[टेबलाचा पृष्ठभाग

काळ्या रंगाच्या जाड रेषा टेबलाच्या कुशन्स आहेत.

नं. १ बॉक लाईन.
नं. २ बॉक सर्कल.
नं. ३ तांबडा चेंडू ठेवण्याचा बिंदू.
नं. ४ सेंटर स्पॉट.
नं. ५ पिरॅमिड स्पॉट.]

चित्र अंक २१०

चित्र अंक २१० मध्यें दाखविलेल्या टेबलाची लांबी १२ फूट, रुंदी ६ फूट १½ इंच आणि उंची २ फूट १० इंच असते. टेबलाचा पृष्ठभाग स्लेट दगडाचा केलेला असून त्यावर हिरवी जाड बनात ताणून बसवलेली असते. टेबलाच्या चारी बाजूंनीं वर आलेल्या कडांना आंतील बाजूस रबर लावलेलें असून त्यावरहि बनात असते. यांना टेबलाच्या 'कुशन्स' (Cushions) म्हणतात. त्या टेबलावर २ इंचांपेक्षां जास्त अगर १½ इंचांपेक्षां कमी पुढें झुलत्या नसाव्या. चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें टेबलाच्या चार बाजूंस चार आणि लांबीच्या मध्यावर दोन असे सहा खिसे (Pockets) असतात. पूर्वी सांगितलेलीं बॉक-लाईन आणि बॉक-सर्कल चित्रांत अनुक्रमें एक व दोनचे अंक काढून दाखविलीं आहेत. 'स्पॉट' (Spot) हा एक टेबलाच्या वरील बाजूपासून १२½" वर मध्यभागीं काढलेला बिंदु होय. ह्यास तांबडा चेंडू ठेवण्याचा बिंदू म्हणतात. चित्रांत तेथें ३ चा आकडा आहे. 'सेंटर-स्पॉट' हा टेबलाच्या बरोबर मध्यावर काढलेला बिंदु होय. चित्रांत तेथें ४ चा आकडा दाखविला आहे. या दोन बिंदूंच्या जवळ जवळ मध्यावर एक बिंदु असतो त्यास 'पिरॅमिड स्पॉट' म्हणतात. त्या बिंदूवर चित्रांत ५ आंकडा आहे.

या खेळांत तीन चेंडू वापरतात. एक तांबडा व दोन पांढरे; दोन पांढऱ्या चेंडूंपैकीं एक दुसऱ्यापेक्षां निराळा कळून यावा म्हणून एकावर काळा ठिपका दिलेला असतो, त्याला 'स्पॉट बॉल' म्हणतात. दुसरा पांढरा साधा

असतो त्याला 'ग्रेन बॉल' म्हणतात. चेंडू कांहीं विशिष्ट रासायनिक द्रव्यांचे केलेले असून ते सारख्याच वजनांचे व मापांचे असतात.

क्यूची लांबी खेळाडूच्या उंचीप्रमाणें चार तें पांच फुटांपर्यंत कमी जास्त असते. क्यू मागचे बाजूस २½ इंच जाड असून पुढें ½ इंचांपर्यंत निमुळती होत जाते. या पुढच्या टोंकाला एक रबरी गोल तुकडा बसविलेला असतो त्याला टिप (Tip) म्हणतात. खेळ सुरू करण्यापूर्वी आणि खेळ चालू असतां मधून-मधून टिपला खडू फासतात त्यामुळें ती चेंडू-वरून घसरत नाहीं. ज्यावेळीं टेबलावर चेंडू लांब राहतात, म्हणजे ब्रिजवर क्यू ठेऊन मारणें अशक्य असतें, त्यावेळीं रेस्टचा उपयोग करतात हें मागें सांगितलेंच आहे.

खेळ.

हा खेळ बहुधा दोघे किंवा कधींकधीं चौघेजण खेळतात. यांत मुख्य तीन स्ट्रोक्स (टोले अगर फटके) आहेत. कॅनन, इन-ऑफ व कट. यांचें स्पष्टीकरण खालीं दिलें आहे.

कॅनन :—आपला चेंडू प्रथम प्रति-पक्षाच्या चेंडूला लागून नंतर तांबड्या चेंडूला लागला अगर अगोदर तांबड्याला लागून नंतर प्रतिपक्षाच्या चेंडूला लागला तर जो स्ट्रोक होतो त्याला कॅनन म्हणतात. याला दोन गुण मिळतात.

इन-ऑफ :—आपला चेंडू प्रतिपक्षाच्या चेंडूला किंवा तांबड्या चेंडूला लागून टेबला-वरील सहांपैकीं कोणतेहि खिशांत (पॉकेटमध्यें) गेल्यास जो स्ट्रोक होतो त्याला इन-ऑफ म्हणतात. पांढऱ्यास लागून गेल्यास व्हाईट (पांढरा) इन-ऑफ म्हणतात. याला २ गुण मिळतात. तांबड्यास लागून गेल्यास रेड (तांबडा) इन-ऑफ म्हणतात व याला ३ गुण मिळतात. पांढरा किंवा तांबडा इन-ऑफ झाल्यावर आपला चेंडू 'हँड बॉल' होतो व या प्रत्येक वेळीं पुन्हां बॉक सर्कलमधून आपणास खेळावें लागतें.

कट :—आपल्या चेंडूनें प्रतिपक्षाचा पांढरा चेंडू अगर तांबडा चेंडू खिशांत घालणें याला कट म्हणतात. प्रतिपक्षाचा पांढरा कट झाल्यास २ गुण व तांबडा कट झाल्यास ३ गुण मिळतात. तांबडा चेंडू खिशांत गेल्यास तो पुन्हां काढून स्पॉटवर (चित्र अंक २१०) ठेवतात, परंतु प्रतिपक्षाचा पांढरा गेल्यास तो खेळांतून बाद होतो व प्रतिपक्षी खेळावयास येईपर्यंत टेबलावर येत नाहीं.

वरील तीन स्ट्रोक्स मारतांना केव्हांहि कुशन्सचा आधार घेतां येतो.

खेळाला सुरवात करण्यापूर्वी दोन पांढऱ्या चेंडूंपैकीं एक आपण आपला चेंडू ठरवून घेणेचा असतो व नंतर पुढें प्रत्येक वेळीं त्याच चेंडूनें आपण खेळावयाचें असतें. तांबडा चेंडू मात्र स्वतंत्र असतो. प्रथम कोणत्या चेंडूनें व कोणी सुरवात करावयाची हें ठर-विण्यासाठीं बॉकमधील वर्तुळांतून दोघेहि जण आपआपले पांढरे चेंडू टेबलाच्या वरच्या कुशनला मारतात व नंतर ज्याचा चेंडू बॉक-लाईनचे आंत खालच्या कुशनच्या जास्तींत जास्त जवळ येऊन थांबेल तो जिंकला असें समजून तो स्वतः खेळास सुरवात करतो अगर दुसऱ्यास सुरवात करण्यास सांगतो.

खेळ सुरू होण्यापूर्वी तांबडा चेंडू स्पॉटवर ठेवतात. प्रथम खेळणारानें सुरवात बॉकसर्कल मधूनच केली पाहिजे. यावेळीं फक्त तांबडा एकच चेंडू टेबलावर असतो व नंतर प्रतिपक्षी खेळावयास आल्यावर त्याचा चेंडू टेबलावर येतो. खेळ चालू झाल्यावर मात्र प्रत्येक वेळीं ज्या स्थितींत चेंडू थांबतील व आपला चेंडू जेथें असेल तेथूनच निरनिराळे स्ट्रोक्स मारावे लागतात. खेळाडू जे स्ट्रोक्स मारतो त्याचे गुण मोजले जातात. पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें कॅनन झाली असतां २ गुण, पांढऱ्यावरून इन-ऑफ झाल्यास २ गुण व तांबड्यावरून झाल्यास ३ गुण मिळतात. तसेंच पांढरा कट झाल्यास २ गुण व तांबडा कट झाल्यास ३ गुण मिळतात. जोपर्यंत खेळाडूचे एकामागून एक स्ट्रोक्स होऊन प्रत्येक स्ट्रोकला गुण होत राहतात तों-पर्यंत तो खेळाडू खेळत राहतो आणि तो चुकला म्हणजे दुसरा गडी खेळावयास लागतो. सामने खेळतांना ३०० गुणांचा एक डाव असतो; एरवीं खेळतांना १०० गुणांचा डाव धरतात. न चुकतां एकामागून एक निरनिराळे स्ट्रोक्स करून जे गुण मिळतात त्या गुणांचे बेरजेस ब्रेक (break) म्हणतात. असे ब्रेक २५० तें ३०० पर्यंत एकाच खेपेंत करणारे खेळाडू आपलेकडे आहेत. पाश्चात्य देशांत ७०० तें ८०० चे ब्रेक करणारे खेळाडू आहेत.

आपलेकडे धंदेवाईक खेळाडू नाहींत. पाश्चात्य देशांत जे धंदेवाईक खेळाडू आहेत त्यांच्या खेळाची तुलना आपलेकडील खेळाडूंशीं करतां येणार नाहीं. त्यांचा आतांपर्यंत जास्तींत जास्त झालेला ब्रेक ४५०० चा आहे व तो नुकताच एका सामन्यामध्यें लिन्ड्रम यांनीं केलेला आहे. असल्या खेळाडूंचे डावहि १० तें १५ हजारांचे ठेवतात व ते आठ आठ दिवस चालतात.

खेळांत चुका झाल्यास त्याबद्दल असलेल्या शिक्षा.

आपल्या चेंडूनें न खेळतां चुकून दुसऱ्याच्या चेंडूनें खेळल्यास आपला डाव जातो व दुसरा खेळावयास येतो.

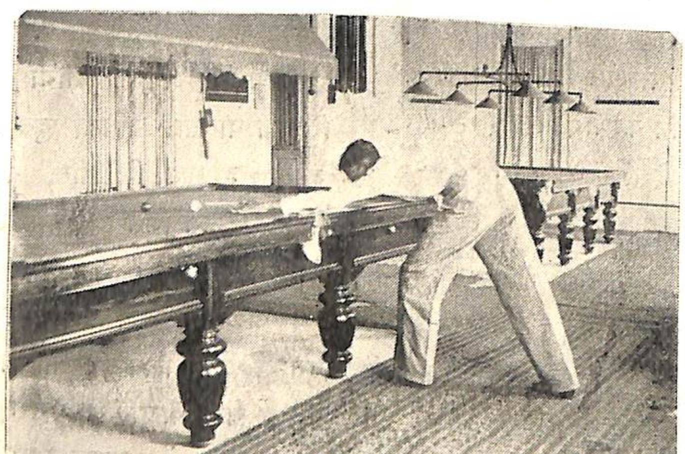
आपला चेंडू कोणत्याच चेंडूला लागला नाहीं तर प्रतिपक्षाला १ गुण मिळतो. कोणत्याच चेंडूला न लागतां खिशांत गेल्यास प्रतिपक्षाला ३ गुण मिळतात. तसेंच चेंडूस लागून कोणताहि चेंडू टेबलाचे बाहेर उडाल्यास त्याला २ गुण मिळतात. या प्रत्येक वेळीं आपला डाव जातो व याला 'मिस' म्हणतात. असे मिस कांहीं वेळेला मुद्दाम द्यावे लागतात. उदा. कांहीं वेळेस टेबलावर चेंडू अवघड जागीं रहातात. अशा वेळीं कोणताहि स्ट्रोक करणें शक्य नाहीं व आपण एखादा स्ट्रोक करण्याचा प्रयत्न करून जर चुकलों तर त्यामुळें प्रतिपक्षाला चांगला डाव राहील असें वाटल्यास त्यावेळीं खेळाडू कोणत्याहि चेंडूस न मारतां आपण होऊनच चेंडू अवघड जागीं ढकलतो अगर खिशांत घालतो. यावेळीं दुसऱ्याला अनुक्रमें १ व ३ गुण मिळतात, याला मिस देणें म्हणतात. असे मिस लागोपाठ दोन देतां येत नाहींत.

खेळतांना स्ट्रोक्स झाल्यावर आपला चेंडू दुसऱ्या चेंडूस चिकटून राहिल्यास तो हालवून तांबडा चेंडू स्पॉटवर व पांढरा सेंटर स्पॉटवर ठेवावा. याला ब्रेक म्हणतात व नंतर आपल्याला बॉकसर्कल मधून खेळावें लागतें.

तांबडा चेंडू कट झाल्यास अगर टेबलाच्या बाहेर उडाल्यास तो स्पॉटवर ठेवतात हें वर सांगितलें आहेच, पण स्पॉटवर एखादा चेंडू असल्यास तो पिरॅमिड स्पॉटवर ठेवतात. पिरॅमिड स्पॉटहि मोकळा नसेल तर तो सेंटर स्पॉटवर ठेवतात. चेंडू जागेवर ठेविल्याखेरीज खेळांस सुरवात करतां येत नाहीं. खेळतांना होणाऱ्या चुका व त्यांबद्दल मिळणाऱ्या शिक्षा यांकडे विशेष लक्ष द्यावें.

उभें राहण्याची पद्धति :—या खेळांत उभें राहण्याच्या पद्धतीस फार महत्व आहे. परंतु त्याचें नक्की वर्णन करणें अशक्य आहे. कारण ती पद्धति प्रत्येक खेळाडूची उंची आणि त्याचा बांधा यांवर अवलंबून असते. स्ट्रोक करतांना अगदीं निश्चलपणें उभें राहण्याची पद्धति आदर्श मानली जाते. खेळाडूंचें शरीर निश्चल असून हात मात्र सहजपणें फिरावेत. साधारणपणें डावा पाय पुढें ठेऊन गुडघ्यांत तो किंचित् वांकवावा आणि उजवा पाय मागें सरळ ठेवावा. कमरेच्या वरील भाग पुढें वांकवून डाव्या हाताचा टेबलावर ब्रिज करावा (चित्र अंक २११). डावा हात सरळ ताठ असावा आणि नंतर उजव्या हातांतील क्यू या ब्रिजवर ठेऊन सहज रीतीनें स्ट्रोक मारावा. क्यू उजव्या हातांत अगदीं हलकें धरावा, तो जोरानें दाबून धरूं नये. क्यूची टीप चेंडूकडे नेतांना प्रयास पडूं देऊं नयेत; थोडक्यांत म्हणजे तें सहजपणें व्हावें. अशा तऱ्हेनें तीनचार वेळां चेंडूजवळ क्यू नेऊन नंतर हाताला हिसका न मारतां सहज स्ट्रोक मारावा.

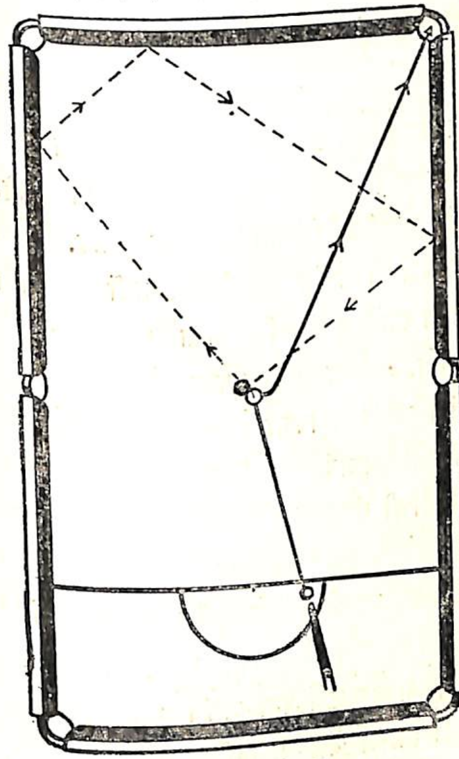
स्ट्रोक करण्यापूर्वी चेंडू नीट पाहून त्याच्या बरोबर मध्यभागीं क्यू मारावा. ही गोष्ट साधण्यास बरेच श्रम घ्यावे लागतात. हें दिसायला दिसतें व वाटतें तितकें सोपें नाहीं; परंतु हेंच फार महत्वाचें आहे. हें साधण्यासाठीं चेंडू बॉकसर्कलमध्यें बिंदूवर ठेवून तो वरील तिन्ही स्पॉटवरून वरच्या कुशनला मारावा व तो त्याच तिन्ही स्पॉटवरून परत येतो किंवा नाहीं तें पहावें. रोज अशा प्रकारें



चित्र अंक २११

१० तें १५ मिनिटें संवय करावी. अशी संवय केल्यास वरील हेतु साध्य होईल.

बरोबर अर्धा चेंडू मारणें (Half-Ball Stroke):—आपल्या चेंडूचा मध्य, लक्ष्य चेंडूच्या अगदीं कडेवर मारला असता हा स्ट्रोक होतो (चित्र अंक २१२). चित्रावरून याची चांगली कल्पना येईल. हा स्ट्रोक आपल्या



चित्र अंक २१२

चेंडूस साईड न घालतां बरोबर मध्यभागीं मारून करावा. हा स्ट्रोक खेळण्याची ठराविक पद्धति आहे. हा स्ट्रोक झाल्यावर स्वाभाविक कोन कसा होतो हें आकृतीवरून बाणांच्या दिशांनीं समजेल.

रीत:—तांबडा चेंडू सेंटर स्पॉटवर ठेवावा. आपला चेंडू 'बॉक लाईन'च्या मध्य-बिंदूपासून उजवीकडे ७½ इंचांवर ठेवावा व येथून हाफ-बॉल स्ट्रोक केल्यास आपला चेंडू चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें उजव्या बाजूच्या वरच्या खिशांत जाईल व इन्-ऑफ होईल. स्ट्रोक चुकल्यास आपण चेंडू बरोबर मारला नाहीं असें समजावें. तांबडा चेंडू आकृतींत दाखविल्याप्रमाणें फिरून योग्य जागीं जाईल व पुन्हा हाच स्ट्रोक करणेस सोपें होईल. हा स्ट्रोक म्हणजे खेळांतील गुरुकिल्ली असल्यामुळें खेळाडूनें त्यावर विशेष भर द्यावा, म्हणजे तो खेळांत निःसंशय प्रवीण होईल. हा स्ट्रोक एकदां पूर्णपणें नजरेंत व हातांत बसला म्हणजे खेळांत होणारे इतर निरनिराळे स्ट्रोक्स मारतांना आपला चेंडू दुसऱ्या चेंडूला हॉफ-बॉलपेक्षां कमी मारावयास पाहिजे किंवा जास्त मारावयास पाहिजे हें सहज समजतें.

साईड घालून आणि स्क्रू करून खेळणें हें विशेष महत्वाचें आहे असें सांगण्यांत येतें, परंतु तें चुकीचें आहे. चेंडूच्या बरोबर मध्यभागीं मारणें हें सर्वांत महत्वाचें आहे. मोठा कोन करण्याकडे साईडचा व स्क्रूचा उपयोग करतात. कांहीं स्ट्रोक्स साध्या रीतीनें मारतां येत नाहींत त्यावेळीं याचा उपयोग करावा.

साईड:—चेंडूच्या मध्याच्या उजव्या अगर डाव्या बाजूस कडेवर मारलें असतां मारलेल्या दिशेस चेंडू हॉफ-बॉलपेक्षां मोठा कोन करीत जातो. अशा प्रकारें खेळल्यास चेंडूला डावी अगर उजवी साईड घातली असें म्हणतात.

स्क्रू:—याचाहि उपयोग कोन मोठा करण्याकडे होतो. हा स्ट्रोक चेंडूच्या मध्याच्या खालीं जोरानें मारून करतां येतो. दुसऱ्या चेंडूस मारून आपला चेंडू फिरत्या गतीनें मागें आणणें याला स्क्रू-बॅक म्हणतात. दोन चेंडूंमधील

अंतर १ तें १$\frac{1}{2}$ फुटापर्यंत असतांना हा स्ट्रोक करतां येतो. हा स्ट्रोक करतांना चेंडूच्या अगदीं मुळांत मारून एक प्रकारचा हाताला हिसका द्यावा लागतो.

टॉप :—आपल्या चेंडूच्या अगदीं वरच्या बाजूस मारून आपण जेव्हां एखादा स्ट्रोक करतों तेव्हां त्याला टॉप म्हणतात. आपला चेंडू दुसऱ्या चेंडूस लागल्यानंतर पुढें जास्त गतीनें जावा अशी इच्छा असेल तेव्हां चेंडूच्या वरील भागीं मारावें.

ड्रॅग:—लांबचा स्ट्रोक मारल्यावर आपल्या चेंडूची गति कमी व्हावी असें वाटत असेल त्यावेळीं हा स्ट्रोक करतात. चेंडूच्या अगदीं खालच्या बाजूस मारून व साईड घालून हा करतां येतो.

स्टॅब :—स्ट्रोक झाल्यावर आपला चेंडू जागच्याजागीं थांबविणें याला स्टॅब म्हणतात.

नवीन खेळाडूनें उभें राहणेची पद्धति आणि मारण्याची पद्धति यांकडे विशेष लक्ष द्यावें. अगोदर साधे 'हॉफ-बॉल' स्ट्रोक चांगले हस्तगत होईपर्यंत अवघड स्ट्रोक मारणेचा प्रयत्न करूं नये. यामुळें धिमें धिमें चांगली प्रगति होत जाते. परंतु नवीन खेळाडू अगदीं उलट पद्धतीचा अवलंब करतात. एकदम कठीण स्ट्रोक करण्याचा प्रयत्न केल्यानें त्यांचाच तोटा होतो.

पहिला स्ट्रोक करीत असतां त्यानंतरचा स्ट्रोक कोणता करावा लागेल म्हणजे स्ट्रोक झाल्यावर चेंडू कोणत्या स्थितींत टेबलावर थांबतील याचा पूर्वींच विचार करावा. अशी एकदां संवय झाल्यावर पुढील एकामागून एक पांचपांच सहासहा स्ट्रोक समजूं लागतात. हा खेळ थोड्या दिवसांत येण्यासारखा नाहीं; साधा ४० तें ५० चा ब्रेक होण्यास वर्ष दीड वर्ष चांगली मेहनत घ्यावी लागते. घेतला क्यू आणि लागलों मारावयाला असें करूं नये. वरील सूचना लक्षांत घेऊन प्रथमपासूनच चांगली काळजी घ्यावी व एखाद्या चांगल्या खेळाडूकडून धडे घ्यावेत.

टेबलाची व्यवस्था :—दिसण्यांत टेबल अफाट दिसत असल्यामुळें त्याकडे दुर्लक्ष केलें तरी चालेल असा समज होणेचा संभव आहे. परंतु वस्तुस्थिति अगदीं उलट आहे. खेळण्याच्या स्थितींत तें ठेवण्यासाठीं आपणांस वाटतें त्यापेक्षां त्याची जास्त काळजी घ्यावी लागते. त्याच्या कुशन्स फार नाजूक असतात. कांहीं जणांना लांबचा स्ट्रोक करतांना रेस्ट न वापरतां टेबलाच्या कडांवर आडवें पडून स्ट्रोक करण्याची संवय असते, परंतु हें इष्ट नाहीं. थंड हवेचा सुद्धां टेबलावर परिणाम होतो तरी काळजी घ्यावी. टेबलावरील बनात दररोज ब्रशानें साफ करणें अवश्य आहे. कारण तसें न केल्यास खडूचे कण आणि धूळ कापडावर पडून त्याचा चेंडूच्या गतीवर परिणाम होतो. कापडाच्या उलट्या बाजूनें ब्रश करूं नये. रोज खेळ संपताच ब्रश करावा म्हणजे इस्त्रीसुद्धां लवकर करावी लागत नाहीं.

इस्त्री :—इस्त्री करतांना ती घुसून घ्यावी व डाग पडण्याइतकी तापवूं नये. इस्त्री कापडाच्या उलट्या बाजूनें करूं नये.

टेबलावर नवीन कापड घातल्यावर कांहीं दिवसांनीं ते सैल होतें, तेव्हां पुन्हां तें ताणण्याची

जरूर असते. असें ताणल्यावर अर्थातच बॉक लाईन व स्पॉट्स बदलतात. म्हणून नव्या कापडावर बॉक लाईनची रेषा, अर्धवर्तूळ व स्पॉट जोरानें काढूं नयेत. तसेंच टेबलावर चेंडू आपटून ठेऊं नयेत. तशानें कापड व चेंडू खराब होतात. इतर वेळीं टेबल झांकून ठेवावें. चुकून कापड जळलें किंवा फाटलें गेल्यास ताबडतोब तज्ञ माणसाकडून दुरुस्त करून घ्यावें.

चेंडूंची काळजी:—नवीन चेंडू आणल्यावर ते खेळण्याच्या खोलींत नुसतेच आठ दिवस ठेवावे, म्हणजे त्यांना त्या वातावरणाची संवय होते. नवीन चेंडू खेळावयास काढल्यावर प्रथम साधे स्ट्रोक खेळावे आणि तेसुद्धां हलक्या हातानें खेळावे. असें साधारण ८ तें १५ दिवस करावें म्हणजे ते चेंडू सरावाचे होतात. खेळाव्यतिरिक्त चेंडू वापरूं नयेत. खेळानंतर चेंडू पेटींतच ठेवावेत. टेबलाच्या खिशांत तसेंच पडूं देऊं नयेत. चेंडूची योग्य काळजी न घेतल्यास ते खराब होतात व त्यांचा गतीवरहि परिणाम होतो.

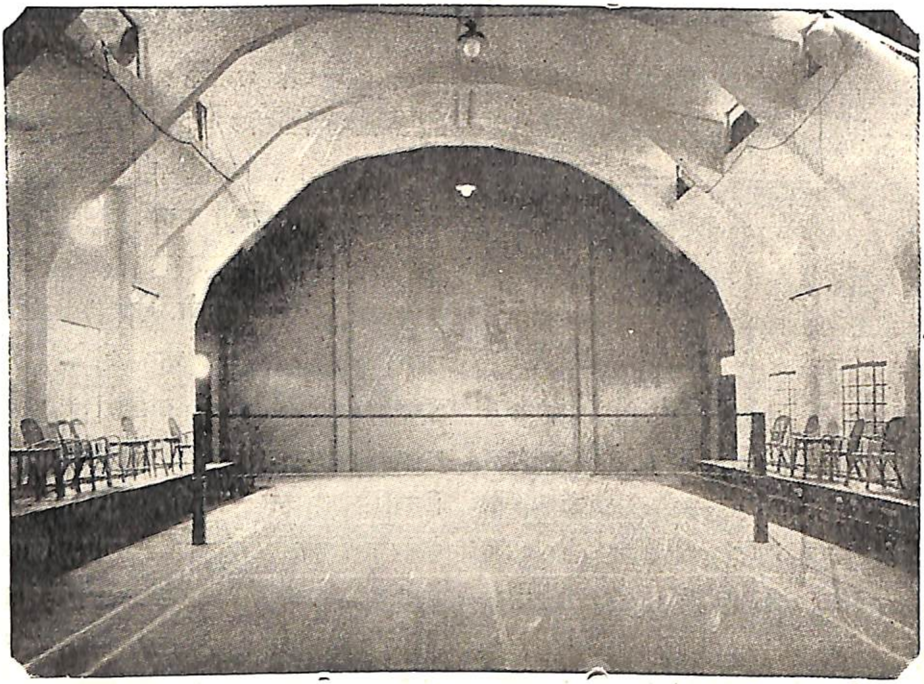
क्यूची काळजी:—क्यूचें वजन साधारणपणें १४ तें १८ औंसांपर्यंत असतें. १५ तें १६$\frac{1}{2}$ औंसांचे क्यू साधारणपणें वापरतात. हलक्या क्यूपेक्षां जड वापरणें चांगलें. क्यू सरळ असावा. तो घेतांना त्याच्या बाह्य भपक्यावर भुलूं नये, तर घेणारानें स्वतः खेळून पाहून नंतर तो पसंत करावा. प्रत्येकास स्वतःचा क्यू असणें जरुरीचें आहे. खेळतांना क्यूवर भार देऊन उभें राहूं नये व खेळ संपतांच क्यू त्याचेकरितां असलेल्या पत्र्याच्या नळींत ठेवावा. तो भिंतीला उभा करून ठेऊं नये. तो घामानें खराब झाल्यास कोरड्या फडक्यानें पुसावा. सँड-पेपर वापरूं नये. त्यामुळें क्यूची खराबी होते. क्यूची टीप मात्र मधून मधून सँड-पेपरनें घासावी म्हणजे ती चेंडूवरून घसरत नाहीं. क्यूला नवीन टीप बसवितांना विशेष काळजी घ्यावी.

बिलिअर्डची खोली:—खेळण्याची खोली खालच्या मजल्यावर असावी आणि टेबलाचे खुरांखालील जागा सिमेंटनें अगर फरशी घालून कठीण करावी, म्हणजे टेबल खचत नाहीं व त्याची पातळी सारखी राहते. नैसर्गिक उजेडापैकीं फक्त भर दुपारचा उजेडच खेळण्यास सोईस्कर असतो. इतर वेळीं चेंडूची सावली पडते व खेळास त्रास होतो. कृत्रिम उजेडापैकीं विजेचे दिवे सर्वांत उत्तम होत. खेळाडूंचे डोळे न दिपतील अशा रीतीनें ह्या दिव्यांची योजना असावी. पुरेशी उष्णता खेळण्याचे खोलींत आवश्यक आहे. त्यासाठीं गॅस पाईप्स वापरणें चांगलें, परंतु शेगड्या वापरल्या तरी चालेल. टेबल व चेंडू यांवर थंडीचा परिणाम होतो व खेळण्यालाहि त्रास होतो. खोलीची लांबी २१ फूट व रुंदी १२ फूट तरी असावी लागते. याशिवाय बसण्याची जागा निराळी. गुणदर्शक फलक, चांगला क्यू व रेस्ट वगैरे ठेवण्याची व्यवस्था उत्तम असावी. बाकीच्या गोष्टींपेक्षां उजेडाची बाब महत्वाची आहे, तेव्हां त्याकडे विशेष लक्ष पुरवावें.

विशेष माहितीसाठीं **रीसो लेव्ही** यांनीं तीन भागांत लिहिलेलें पुस्तक पहावें. याशिवाय इतरहि बरींच पुस्तकें आहेत तीं जरुरीप्रमाणें पहावीत.

बॅडमिंटन.

बॅडमिंटनचें कव्हर्ड कोर्ट.



चित्र अंक २१३

[बॅडमिंटनचा खेळ मध्यम वर्गातील मंडळींत अलीकडे फार प्रचलित झाला आहे. या खेळास टेनिसपेक्षां जागा थोडी लागते व टेनिसप्रमाणें या खेळासाठीं क्रीडांगण (कोर्ट) मुद्दाम पुष्कळ खर्च करून तयार करावें लागत नाहीं. याच्या बॅटी व फुलें यांचा खर्चहि टेनिसपेक्षां कमी असतो. मेहनत मात्र टेनिसप्रमाणेंच होते. या खेळांत वापरण्याचें फूल वजनांत फार हलकें असतें, म्हणून थोडा जरी वारा सुटला तरी मोकळ्या मैदानावर हा खेळ नीट होत नाहीं. म्हणून या खेळासाठीं कव्हर्ड कोर्टें करण्याचा प्रचार वाढत आहे. बडोद्यांत अशीं दोन कोर्टें (क्रीडांगणें) आहेत. यामुळें रात्रीच्या वेळीं अगर पाऊस पडत असतांना सुद्धां हा खेळ खेळतां येतो. या कोर्टाची इमारत ६० फूट लांब, ३८ फूट रुंद व मध्यभागीं ३० फूट तर बाजूस २७ फूट उंच असावी लागते. वरील चित्रावरून अशा कोर्टाच्या आंतील भागाची कल्पना येईल.]

(२) बॅडमिंटन.

[लेखिका :—कु. ताराबाई देवधर, पुणें.]

बॅडमिंटन हा विदेशी खेळ हिंदुस्थानामध्यें पुणें येथें इ. स. १८७० चे सुमारास कांहीं युरोपियन लोकांनीं प्रथम सुरू केला नंतर १८७३ सालीं तो इंग्लंडमध्यें खेळला जाऊन पुढें सर्व ठिकाणीं फारच लोकप्रिय झाला. बॅडमिंटन हें नांव या खेळास इग्लंडमधील ग्लूस्टर शायर येथील ड्यूक आफ बोफर्टच्या वसतीस्थानावरून प्राप्त झालें आहे. या खेळांत व टेनिसमध्यें पुष्कळ बाबतींत साम्य आहे. हा खेळ मुद्दाम तयार केलेल्या मैदानांत खेळतात. फूल जमिनीवर पडण्यापूर्वींच तें प्रतिपक्षाचे



कु. ताराबाई देवधर, पुणें.

मैदानांत टाकावयाचें असल्यामुळें या खेळांत चापल्याची व कौशल्याची फार जरुरी आहे. हा खेळ एकेकट्यानें (Singles) व दोघादोघांनीं (Doubles) मिळून खेळला जातो. उंच आणि चपळ मनुष्यास हा खेळ चांगला साधतो. कोणत्याहि वयाच्या स्त्रीपुरुषास हा खेळ खेळण्यास हरकत नाहीं. सर्वसाधारण आरोग्य व चपळता राखण्यास हा खेळ चांगला उपयोगी आहे.

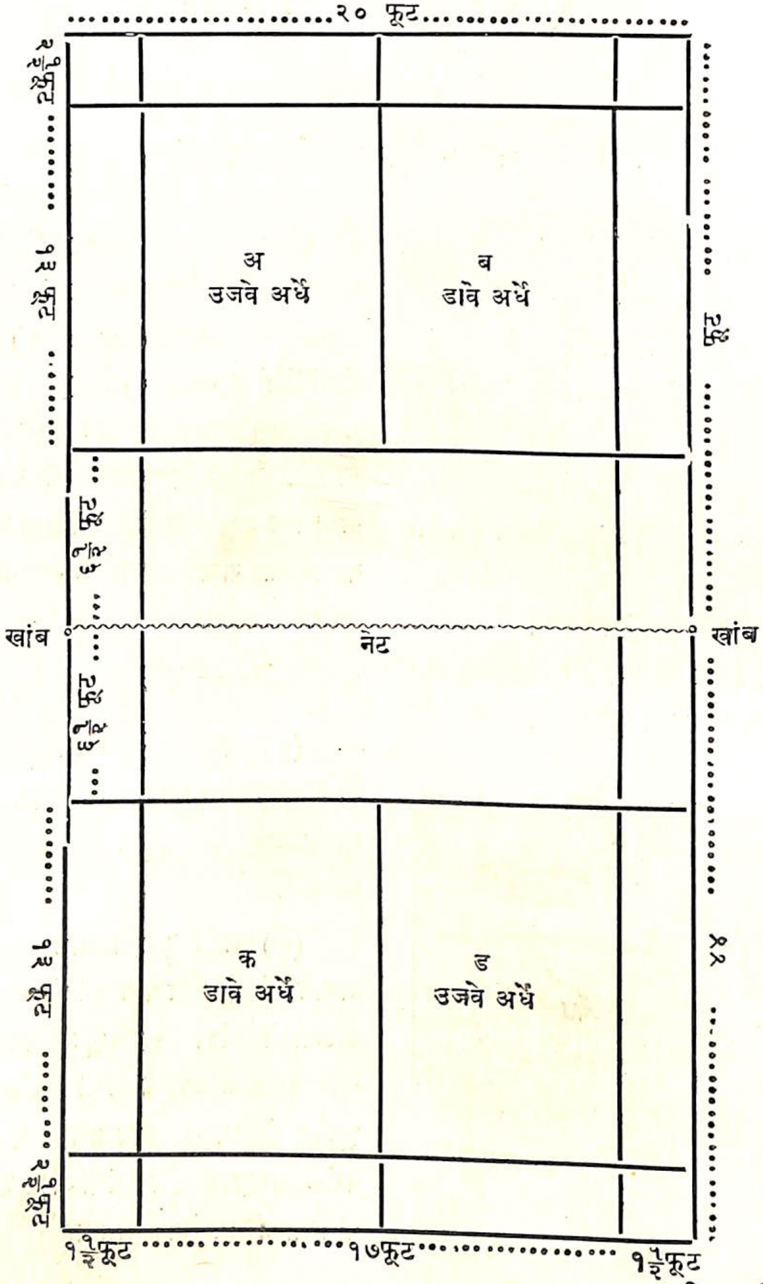
खेळण्याचें मैदान व साधनें.

(१) ह्या खेळाचें मैदान आंखतांना रेषा दीड इंच जाडीच्या माराव्या. जागेच्या सोयीप्रमाणें सिंगल्सचें किंवा डबल्सचें मैदान आखावें.

(२) जाळें $\frac{3}{4}$ इंच जाड दोरीनें विणलेलें असावें. तें दोन खांबांस चांगलें ताणून बांधावें. जाळ्याची रुंदी २॥ फूट असावी. दोन्ही खांबाजवळ जाळ्याची उंची जमिनीपासून ५ फूट १ इंच व मध्यावर बरोबर ५ फूट असावी. वरील बाजूस ३ इंच रुंदीचा, दोरी ओवून बांधण्याकरितां, नेफा असावा.

सूचना :—मैदानाच्या बाजूस आंखलेल्या (साइड बाउंडरी लाइन) रेषांस लागून खांब पुरावे. परंतु ते शक्य नसेल तर जाळ्यास त्या लांबीच्या रेषा जेथें छेदतील तेथें फिती

बॅडमिंटनचें क्रीडांगण.



चित्र अंक २१४

बांधून किंवा दुसऱ्या कांहीं साधनानें खुणा करा-व्यात. या फिती २ इंच रुंद व रेषेच्या बरोबर वरील बाजूस हद्द समजावी म्हणून बांधाव्या.

(३) खांब ५ फूट २ इंच उंच व जाळ्याचा ताण सोसूं शकतील इतके भक्कम असावे (चित्र अंक २१४).

(४) फुलाचें (Shuttle) वजन ७३ तें ८५ ग्रेन्स असावें. त्यास १५ किंवा १६ पिसें, १ तें १½ इंच व्यासाच्या गोल बुचांत बसविलेलीं असावीं. पिसें २½ तें २¾ इंच लांब असावीं व तीं पक्या दोऱ्यानें चांगलीं बांधलेलीं असावीं.

सूचना :—चांगल्या ताणलेल्या रॅकेटचे सहाय्यानें एका कोर्टाच्या बेसलाईनपासून खालील हातानें (under-hand) पण खूप जोरानें शटल मारलें असतां तें समोरच्या कोर्टाच्या मागील मर्यादा रेषेच्या २ फूट ६ इंच तरी आंत पडलें तर तें फूल खेळण्यास लायक (Standard) समजावें.

दोघांचा खेळ Four-handed or doubles game.

(५) प्रत्येक बाजूस दोन खेळाडू याप्रमाणें चार खेळाडू हा खेळ खेळतात.

(६) ओलीं सुकी (Toss) जिंकणाऱ्या खेळाडूंस खालील बाबती पसंत करण्याचा अधिकार आहे.

(अ) प्रथम सर्व्हिस घेणें अगर (ब) मैदानाची निवड करणें.

पहिला डाव जिंकणाऱ्या खेळाडूंनीं पुन्हां दुसऱ्या डावांत प्रथम सर्व्हिस करावयाची असते.

(७) डबल्सच्या खेळांत १५ अथवा २१ पॉइंटचा गेम (डाव) खेळावा. तो १५ पॉइंटचा ठेविला असल्यास दोन्ही पक्षांचे १३ पॉइंट झाले असतां प्रथम ज्या पक्षाचे १३ पॉइंट झाले असतील त्या पक्षास डाव जिंकण्यासाठीं दोन्ही पक्षांमध्यें ५ पॉइंट अंतर राहीपर्यंत खेळ लांबविण्याचा मर्जीनुरूप अधिकार असतो. त्याचप्रमाणें दोन्ही पक्षांचे १४ पॉइंट झाले तर डाव वरीलप्रमाणें पांचाऐवजीं तीन पॉइंटचें अंतर ठेवून संपविण्याचा अधिकार असतो. अशा स्थितींत दोन्ही पक्षांचे कांहींच पॉइंट झाले नाहींत (Love all) असें समजून जी बाजू प्रथम ५ किंवा ३ पॉइंट करील ती बाजू डाव जिंकली असें समजावें. दोन्ही बाजूंचे १३ अथवा १४ सारखे पॉइंट झाल्यावर नवीन सर्व्हिस करण्यापूर्वीं वरील गोष्टी (Setting)

चित्र अंक २१५



[डबल्सच्या खेळांत उजवीकडून फूल जोरानें परतविलें (Smash) जात आहे].

ठरविल्या पाहिजेत. २१ पाइंटच्या डावांत १९ अथवा २० पॉइंट दोन्ही बाजूचे सारखे झाले तर वरील नियम अमलांत आणावा.

सूचना:—हँडिकॅप डावांत सेटिंगला परवानगी नाहीं.

(८) तीन डाव खेळले म्हणजे रबर (Rubber) झालें असें समजतात. एक डाव पुरा झाला कीं खेळाडूंनीं मैदानें बदलावीं. तिसरा डाव खेळला गेला तर त्या डावांतसुद्धां खालील प्रसंगीं मैदान बदलतां येतें.

(१) डाव १५ पॉइंटचा असेल तेव्हां प्रतिपक्षाचे आपल्या पूर्वी ८ पॉइंट झाले तर (२) डाव ११ पाइंटचा असेल तेव्हां प्रतिपक्षाचे प्रथम ५ पॉइंट होतील तर. (बायकांचा सिंगल्सचा डाव ११ पॉइंटचा बहुतेक असतो). (३) डाव २१ पॉइंटचा असेल तेव्हां प्रतिपक्षाचे प्रथम ११ पॉइंट होतील तर. (४) हँडिकॅप डावांत प्रतिपक्षाचे अर्धे पॉइंट प्रथम होतील तर. (५) रबर एकाच डावाचें असल्यास प्रतिपक्षाचे प्रथम अर्धे पॉइंट झाले तर वगैरे.

चुका (Faults).

(९) सर्व्हिस करणाऱ्या म्हणजे इन (In) बाजूच्या खेळाडूंची कांहीं चूक झाली तर त्यांची सर्व्हिस रद्द होते व सर्व्हिस मारणाऱ्या (Striker) म्हणजे आऊट (out) बाजूच्या खेळाडूंची कांहीं चूक झाली तर सर्व्हिस करणाऱ्या बाजूस पॉइंट मिळतो.

(१०) (अ) ओव्हर हँड (Over-hand) सर्व्हिस केली तर ती चूक समजतात. सर्व्हिस करतांना शटल, रॅकेट व रॅकेट धरलेला हात



[फूल डाव्या बाजूनें परतविलें जात आहे (Back-hand Return)]. चि.अं. २१६

कांहींहि कारणानें कमरेच्या वरील बाजूस गेल्यास ओव्हर हँड समजतात. (ब) सर्व्हिस केलेलें शटल समोरच्या अर्ध्या मैदानांत पडलें पण बरोबर तिरक्या अर्ध्या मैदानांत पडलें नाहीं तर ती चूक होय. तें शॉर्ट सर्व्हिस लाइनचे आंत जाळ्याकडील बाजूस पडलें (Short) तर ती चूक होय. तसेंच साईड बाउंडरी लाइनच्या बाहेर पडलें तरी ती चूक होय. (क) सर्व्हिस करण्यापूर्वी सर्व्हिस करणारा व ती मारणारा आपआपल्या मैदानांत पाहिजेत व त्यांचे पाय कोणत्याहि रेषेस लागतां उपयोगी नाहींत.

सूचना–(१) शटलचा स्पर्श रॅकेटला झाला कीं सर्व्हिस केली असें समजावें. (२) रेषेवर पाय पडणें म्हणजे मैदानाबाहेर असणें होय.

(ड) सर्व्हिस करणारा अथवा त्याचा जोडीदार यापैकीं कोणीहि कांहीं बहाणा करून चाळे केले असें पंचास वाटलें तर तो खेळांत अडथळा समजला जातो.

(इ) सर्व्हिस करतांना अथवा खेळ चालू असतां शटल मैदानाबाहेर पडलें, जाळ्याच्या खालून गेलें अथवा जाळ्यामधून (through) गेलें, खेळणाराच्या अंगास अथवा कपड्यास लागलें (touch) तर ती चूक होय.

सूचना :—(१) शटलचा कोणत्याहि रेषेस स्पर्श झाला तर तें बरोबर मैदानांत पडलें असें समजावें. (२) मैदानांत कांहीं घर, छप्पर, झाड वगैरे अडथळे असतील तर पंचांनीं सर्वानुमतें पेटा नियम करावे.

(फ) खेळ चालू असतां आपल्याकडील मैदानांत शटल येण्यापूर्वी जाळ्यावरून पलीकडील बाजूस (Cross) असतांनाच तें मारलें तर ती चूक होय.

सूचना :—सर्व्हिस केलेलें शटल जमिनीस अथवा दुसऱ्या जागीं पडेपर्यंत खेळ चालू आहे असें समजावें.

(ग) खेळ चालू असतां खेळणाराचा अथवा त्याच्या कपड्याचा किंवा रॅकेटचा स्पर्श जाळ्यास अथवा जाळें बांधलेल्या खांबास झाला तर ती चूक होय.

(ह) एकाच खेळाडूनें लागोपाठ दोनदां शटल मारलें अथवा एकाच बाजूकडील खेळाडूंनीं लागोपाठ दोनदां शटल मारलें तर ती चूक होय.

(च) खेळणारानें प्रतिपक्षास अडथळा केला तर ती चूक होय.

(छ) नियम १५ चें उल्लंघन केलें तर ती चूक होय.

खेळणें (Play).

(११) प्रथम कोणच्या बाजूच्या खेळाडूंनीं सर्व्हिस करावयाची तें ठरविल्यावर सर्व्हिस करणाऱ्या म्हणजे 'इन' बाजूच्या उजव्या अर्ध्या मैदानांतील खेळाडूनें प्रतिपक्षाच्या उजव्या अर्ध्या मैदानांत सर्व्हिस करावी. (चित्र अंक २१७) चूक केल्याशिवाय त्यानें शटल परत मारलें तर दुसऱ्या बाजूच्या कोणत्याहि खेळाडूनें तें परत मारून खेळ चालू ठेवावा. प्रथम सर्व्हिस करणाऱ्या बाजूच्या कोणत्याहि खेळाडूनें चूक केल्यास त्या बाजूची सर्व्हिस जाऊन प्रतिपक्षाच्या उजव्या अर्ध्या मैदानांतील



[योग्य रीतीनें केलेली सर्व्हिस (Proper service)]
चित्र अंक २१७

खेळाडूस सर्व्हिस करण्याचा हक्क मिळतो व सर्व्हिस केल्यावर त्यानें अथवा त्याच्या जोडीदारानें चूक केली तर त्याच्या जोडीदारास म्हणजे डाव्या अर्ध्या मैदानांतील खेळाडूस सर्व्हिस मिळते. याचा अर्थ असा कीं खेळ सुरू करणाऱ्या बाजूस सुरवातीस एकच सर्व्हिस मिळते व प्रतिपक्षास दोन मिळतात व मग प्रत्येक बाजूस दोन दोन सर्व्हिस मिळतात. सर्व्हिस करणारास पॉइंट मिळाला कीं त्यानें पूर्वी सर्व्हिस केलेलें अर्धें मैदान सोडून दुसऱ्या अर्ध्या मैदानांतून प्रतिपक्षाच्या तिरकस असलेल्या (Diagonally opposite) मैदानांत सर्व्हिस करावी. प्रतिपक्षाच्या दोन्ही सर्व्हिस जाऊन आपणास सर्व्हिस मिळाल्याबरोबर उजव्या अर्ध्या मैदानांत असलेल्या खेळाडूनें त्या मैदानांतून सर्व्हिस करावी. सर्व्हिस केल्यानंतर ती करणारा व मारणारा यांनीं कोठेंहि उभें राहून खेळलें तरी हरकत नाहीं. सर्व्हिस करतांना चारीहि खेळाडू आपापल्या अर्ध मैदानांत असले पाहिजेत.

सामान्य नियम (General Rules)

(१२) ज्या खेळाडूकडे सर्व्हिस केली असेल त्यानेंच ती प्रथम मारली पाहिजे व एकाच खेळाडूनें लागोपाठ दोनदां सर्व्हिस मारूं नये.

(१३) प्रतिस्पर्धी तयार असल्याशिवाय सर्व्हिस करूं नये. पण सर्व्हिस परत मारल्यावर तो तयार आहे असें समजावें.

[समोरील दृश्य
उंचीवरून आलेलें फूल विरुद्ध कोर्टांत गडी नसेल अशा ठिकाणीं हळूच टाकणें. (Dropping and placing).]



चित्र अंक २१८

[बाजूचें दृश्य

[उंचीवरून आलेलें फूल विरुद्ध कोर्टांत गडी नसेल अशा ठिकाणीं हळूच टाकणें. (Dropping and placing)].



चित्र अंक २१९

(१४) डाव सुरूं करणाऱ्या बाजूस प्रथम फक्त एकच सर्व्हिस मिळते. नंतर प्रत्येक बाजूस दोन दोन सर्व्हिस म्हणजे प्रत्येक गड्यास एक एक सर्व्हिस मिळते.

(१५) सर्व्हिस करणारा व ती मारणारा आपापल्या अर्ध मैदानांत (शॉर्ट आणि लाँग सर्व्हिस रेषा व साइड आणि सेंट्रल रेषांच्या मर्यादेंत) असला पाहिजे. त्या दोघांचीं पाऊलें जमिनीस टेकलेलीं असलीं पाहिजेत.

(१६) सर्व्हिस केलेलें शटल जाळ्यास लागून प्रतिपक्षाच्या योग्य त्या अर्ध-मैदानांत पडलें तर त्यास लेट (Let) म्हणतात व पुनः सर्व्हिस करतां येते. कांहीं अकल्पित अडचणी-मुळें जर सर्व्हिस बरोबर झाली नाहीं तर पंचांस पुनः सर्व्हिस करण्यास परवानगी देण्याचा अधिकार आहे.

(१७) कांहीं गैर समजुतीनें आपली पाळी नसतां खेळाडूनें सर्व्हिस केली किंवा चुकीच्या अर्ध-मैदानांतून केली व पॉइंट मिळाला तर **लेट** म्हणतात. मात्र ही चूक दुसरी सर्व्हिस करण्यापूर्वीं समजून आली पाहिजे.

(१८) ज्यानें सर्व्हिस मारावयाची (Striker) त्यानें न मारतां चुकीमुळें दुसऱ्या खेळाडूनें स्ट्रायकरच्या मैदानांत उभे राहून सर्व्हिस मारली तर लेट म्हणतात. ही चूक दुसरी सर्व्हिस करण्यापूर्वीं समजून आली पाहिजे.

सूचनाः—कांहीं चुकीमुळें सर्व्हिसची बाजू बदलली (Change Sides) व दुसरी सर्व्हिस करीपर्यंत चूक समजून न आली तर लेट मिळणार नाहीं.

(१९) मागणी (appeal) शिवाय पंचानें चूक अथवा लेट जाहीर करावें व मागणी-प्रमाणें वादग्रस्त प्रश्नांचा निकाल करावा. परंतु दुसरी सर्व्हिस सुरू होण्यापूर्वी प्रश्न (appeal) विचारला पाहिजे. पंचास रेषा पहाणारे (Lines-men) ठेवतां येतात.

एकेकट्यांचा खेळ (Singles Game).

(२०) एकेकट्यांच्या खेळास वरील सर्व नियम लागू असतात. परंतु सर्व्हिसच्या बाबतींत खालील नियम लक्षांत ठेवावे.

(अ) दोघांचे कांहींच पॉइंट नसतील तेव्हां व सर्व्हिस करणाराचे सम (Even) पॉइंट असतील तेव्हां दोघांनीं उजव्या अर्ध मैदानांत असावें. सर्व्हिस करणाराचे विषम (Odd) पॉइंट असतील तेव्हां दोघांनीं डाव्या अर्ध मैदानांत उभें रहावें.

(ब) पॉइंट मिळाला कीं दोघांनीं आपा-पलीं अर्धमैदानें बदललीं पाहिजेत.

(क) बायकांचा सिंगल्सचा डाव ११ पॉइंटचा असतो. दोघींचे ९ पॉइंट झाले म्हणजे प्रथम ९ पॉइंट होतील तिनें डाव पुढें तीन पॉइंटचा ठरवावा व दोघींचे १० पॉइंट झाले तर डाव पुढें २ पॉइंटचा ठरवावा.

सूचना—सिंगल्सच्या मैदानाचीं मापें



[जाळ्या लगत जोरानें आलेलें फूल रॅकटनें फक्त दिशा बदलून विरुद्ध कोर्टांत टाकलें (placed) जात आहे].

चित्र अंक २२०



[फूल जमिनीवर पडत असतांना वांकून तें हळूच परतविलें (low volley) जात आहे].

चित्र अंक २२१

चित्र अंक २१४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें (फक्त साइड लांबी बाद करून) असावींत.

गुंतागुंतीचे प्रश्न (Knotty Points)

(अ) सर्व्हिस करतांना शटल रॅकेटला न लागतां चुकून खालीं पडलें तर पुनः सर्व्हिस करतां येते; परंतु रॅकेटचा शटलला थोडासा जरी स्पर्श झाला तरी सर्व्हिस झाली असें समजण्यांत येतें.

(ब) सर्व्हिस झाल्यानंतर खेळ चालू असतां खेळाडूनें मैदानांतून अथवा मैदाना बाहेरून शटल मारलें तरी हरकत नसते.

(क) सर्व्हिस केलेलें शटल जाळ्यास स्पर्श होऊन योग्य त्या अर्ध मैदानांत पडत असतां प्रतिस्पर्ध्यानें रॅकेट मारली तर १६ व्या नियमाप्रमाणें लेट (Let) मिळेल व फॉल्ट समजला जाणार नाहीं.

(ड) खेळ चालू असतां एका बाजूच्या खेळाडूनें मारलेलें शटल जाळ्यामध्यें अडकून राहिलें अथवा जाळ्यास तटून त्याच बाजूस जमिनीवर खालीं पडलें किंवा मैदानाच्या बाहेर पडलें तर त्यानंतर विरुद्ध बाजूच्या खेळाडूनें जाळ्यास स्पर्श करणें वगैरे चूक केली तर ती धरली जात नाहीं; कारण त्यावेळीं शटल खेळलें जात नसतें.

(फ) सर्व्हिस करणारानें शटल सर्व्हिस करितां रॅकेटनें अडविलें कीं मैदानांतील सर्व माणसांस खेळाडू (Players) अशी संज्ञा प्राप्त होते.

(३) बॅडमिंटन (चेंडू).

[लेखक:—रा. द. ब. कोठीवाले, B.A., B.T., फिजिकल डायरेक्टर्स डिप्लोमा (मद्रास), सीनियर असिस्टन्ट, ट्रेनिंग इन्स्टिटयूट, कांदिवली.]

प्रास्ताविक.

फुलांचा बॅडमिंटन या खेळाची माहिती वर आलीच आहे. तो खेळ एतद्देशीय आहे, इतकेंच नव्हे तर 'पूना' या नांवानेंच तो प्रथम इंग्लंडांत खेळला गेला. 'बॅडमिंटन' या गांवीं त्या खेळाविषयीं विशेष औत्सुक दिसून आल्यानें त्याला बॅडमिंटन हें नांव प्राप्त झालें. या खेळांतील मुख्य गोष्ट म्हणजे फळीनें, बॅटनें अगर रॅकेटनें एखादी हलकी वस्तु शटलकॉक किंवा चेंडू प्रतिस्पर्ध्याच्या अंगणांत मारणें व त्यानें ती तशीच परतविण्याचा प्रयत्न करणें ही होय. ज्याला ती परतवितां येणार नाहीं तो हरला असें समजावें. एतद्देशीय इतर खेळांतील ओढाताण व गुंतागुंत यांत नाहीं. तसेंच इतर परदेशी खेळांस लागणारें विस्तृत क्रीडांगण, अनेक खेळाडू व साधन–सामुग्री यांत लागत नाहीं. थोडक्याशा जागेंत, दोन चार लोक तितक्याच बॅटी व एखादें फूल (शटलकॉक) अगर एकादा चेंडू असला कीं झालें. शिवाय स्त्री–पुरुषांनाहि यांत एकत्र खेळतां येतें व मनरंजनास भरपूर वाव मिळतो; यांमुळें हा खेळ फारच लोकप्रिय होत चालला आहे.

स्त्रियांनीं तर या खेळाला फारच आपलेपणानें वागविलें आहे. कोणताहि स्त्रियांचा क्लब अगर भगिनीमंडळ असें नसेल कीं, जेथें बॅडमिंटन नाहीं. स्त्री व पुरुष यांना एकत्र येऊन एके ठिकाणीं विहार करतां येण्यासारखा दुसरा खेळ नाहीं असें दिसून येईल. आपल्या देशी खेळांत अशा प्रकारचा सर्वांना आकर्षून घेणारा खेळच नाहीं असें म्हटल्यास प्रत्यवाय नाहीं.

पण एवढें जरी असलें तरी हा खेळ खर्चाचा असल्यानें याचा सार्वत्रिक प्रचार होणें इष्ट नाहीं. मुलींच्या शाळांत त्याला बरेंच प्राधान्य आहे. पण एका वेळीं फार तर चौघीजणींनांच खेळतां येणार! म्हणजे सर्वांना खेळणें



रा. द. ब. कोठीवाले, B.A., B.T., कांदिवली.

झाल्यास कितीतरी क्रीडांगणें व साधनसामुग्री लागणार? या दृष्टीनें विचार केला असतां हा सार्वत्रिक होऊंच शकत नाहीं असें वाटतें. परंतु या खेळांत होणारा व्यायाम व मनोरंजन आणि शारीरिक कौशल्यास भरपूर वाव यांचा विचार केला असतां कोणत्या ना कोणत्या तरी स्वरूपांत हा खेळला जावा असें वाटतें व म्हणूनच बॅडमिंटन (बॉल) या खेळाचा उदय झाला आहे. महाराष्ट्रांत या खेळाचा प्रसार झालेला विशेष दिसून येत नाहीं. पण मद्रासकडे आपण गेलों तर हाच खेळ मुलेंमुली शाळा-कॉलेजांतील तरुण-तरुणी व प्रौढ लोक मोठ्या उत्साहानें व कौशल्यानें हा खेळ खेळतांना दिसतील. या खेळाचा प्रसार झाल्यास खर्चाच्या दृष्टीनें तर बचाव होईलच पण एका उत्तम खेळाचा आपल्या लोकांना लाभ करून देण्याचें श्रेय मिळेल. या खेळाची आपण थोडक्यांत माहिती पाहूं.

क्रीडांगण व साहित्य

या खेळासाठीं ८०'×४०' अशी मोकळी जागा पाहिजे. **अ, ब, क, ड** अशा मर्यादारेषा चित्र अंक २२२ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें आंखून घ्याव्या. जाळ्याखालील मध्यरेषेनें **(क्ष ज्ञ)** क्रीडांगणाचे दोन भाग पडतात. मध्यरेषेपासून दोन्ही बाजूंस तीन तीन फुटावर एकेक रेषा असते तिला 'सर्व्हिंग क्रीज लाईन' असें म्हणतात जसें **आ इ** ही रेषा. दुसऱ्या एका मध्यरेषेनें **(प फ)** क्रीडांगणाचे उभे भाग पडतात. त्यांना प्रत्येक अर्ध्याचे डावे व उजवे अंगण म्हणतात. आडव्या मध्यरेषेवर ६ फूट उंचीवर लांबीच्या रेषांच्या दोन्ही बाजूंस जास्तींत जास्त ३ फूट लांब पुरलेल्या खांबाला जाळें बांधलें असतें. खांबाजवळ जाळ्याची उंची ६'–१" असते.

साहित्यः—(१) बॅटः—टेनिस बॅटपेक्षां ही कमी वजनाची व आकाराची व फुलाच्या बॅडमिंटन रॅकेटपेक्षां थोडी जाड व जाड तांत (गट) असलेली असावी. प्रत्येकाला एक बॅट लागते व तिची किंमत साधारणपणें २ तें ३ रुपयापर्यंत असते.

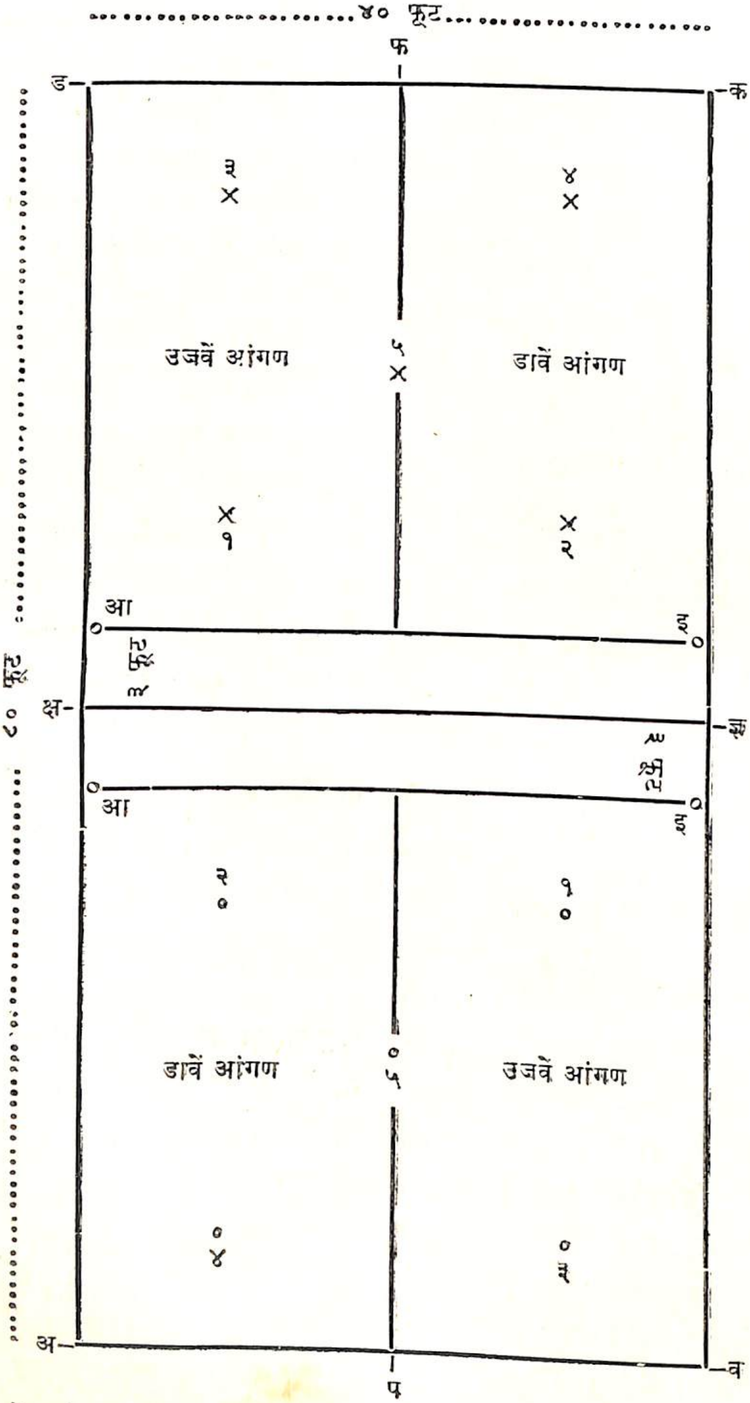
(२) बॉलः—१$\frac{१}{८}$ तें १$\frac{१}{४}$ तोळा वजनाचा व २ तें २$\frac{१}{८}$ इंच व्यासाचा लोकरीचा चेंडू पाहिजे. याचा रंग पिवळा असतो. किंमत साधारणपणें एक रुपया पडते.

(३) खेळाडूः—प्रत्येकीं पांच खेळाडूंचे दोन संघ असतात. खेळाडूंची रचना चित्र अंक २२२ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें केली जाते. दोन खेळाडूंच्या संघांनींहि हा खेळ खेळला जातो व तो जास्त मौजेचा होतो.

खेळाची माहिती.

खेळाडूंनीं आपापल्या अंगणांत राहावें. पांचांपैकीं दोन पुढें, दोन मागें व एक मध्यभागीं अशी रचना करावयाची असते. उजव्या अंगणांतील पुढच्या खेळाडूनें चेंडूला बॅटीनें तो प्रतिस्पर्ध्याच्या अंगणांतील उजव्या बाजूच्या अंगणांत जाईल असें मारावें. (सर्व्हिस) मारतांना चेंडू खालून वर पण कमरेपेक्षां जास्त उंचीवरून नाहीं असें मारावयाचें असतें. प्रतिपक्षापैकीं कोणीहि (विशेषतः १, ३, ५ यांनीं) त्याला आपल्या अंगणांत पडूं न देतां परत मारावयाचें असतें. अंगणांत चेंडू पडला किंवा परतवितांना चेंडू क्रीडांगणाबाहेर गेला तर सर्व्हिस पक्षाचा एक गुण होतो. जर त्याला यशस्वी रीतीनें चेंडू परतवितां आला तर इकडच्या कोणत्याहि खेळाडूनें तो परत तिकडे मारावयाचा असतो.

बॅडमिंटन (बॉल)-क्रीडांगण.



✕ ० दोन संघ.

चित्र अंक २२२

जर चूक झाली तर त्याची चेंडू मारावयाची पाळी संपली. मग नं. २ व ३ ची पाळी येते व त्यानंतर तो पक्ष बाद होतो. प्रतिस्पर्ध्याच्या उजव्या अंगणांतील खेळाडूची मग पाळी येते. आपल्या पक्षाला गुण मिळाला कीं, त्याच खेळाडूनें आपल्या डाव्या अंगणांतून चेंडू प्रतिस्पर्ध्याकडे मारावयाचा (पाठवावयाचा) असतो. अशा रीतीनें जो पक्ष २९ गुण आपले-बाजूस अगोदर मिळवील तो विजयी होतो. एकदां खेळ सुरूं झाल्यावर मात्र प्रत्येकाची पाळी झाल्याशिवाय तो पक्ष बाद होत नाहीं.

खेळाचे विशेष नियम.

(१) चेंडू मारणाऱ्या बाजूनें (सर्व्हिंग साइड) जर चूक केली तर त्या खेळाडूची पाळी संपते. उलट दुसऱ्या बाजूनें जर केली तर पहिलीला १ गुण मिळतो.

महत्त्वाच्या चुका (फॉल्ट्स) खालीं दिल्याप्रमाणें होतात :—

(१) सर्व्हिंग करतांना चेंडू हुकणें. (२) खालून वर (अंडर हँड) चेंडू न मारतांना (सर्व्हिस) वरून खालीं (ओव्हर हँड) मारणें. (सर्व्हिस) मारतांना हात खालून वर व कमरेच्या खालून गेला पाहिजे. (३) उजव्या अंगणांत चेंडू न मारतां (सर्व्हिस करतांना) तो सर्व्हिस क्रीज लाईनच्या पलीकडे न जाणें. (४) खेळाडूनें आपली पाळी नसतांना सर्व्हिस करणें. (५) सर्व्हिस करतांना व खेळ चालूं असतांना जाळ्या-पलीकडे चेंडू न जाणें. (६) दोघांच्या बॅटींचा चेंडू मारतांना स्पर्श होणें (क्रॅश). (७) खेळाडूंनीं चेंडू मारतांना जाळ्यावरून बॅट जाऊं देणें अगर जाळ्याची रेषा (नेट लाईन) ओलांडणें. (८) खेळतांना एकाच बाजूच्या दोन्ही खेळाडूंच्या बॅटींचा चेंडूला एकामागून स्पर्श होणें (डबल टच). (९) खेळतांना जाळ्याला शरिरानें, बॅटीनें अगर कपड्यानें स्पर्श करणें. (१०) चेंडूचा खेळा-डूच्या कपड्यांला अगर अंगाला स्पर्श होणें. (११) सर्व्हिंग करतांना शरिराचा कोणताहि भाग अगर बॅट अंगणाबाहेर जाणें. अशा वेळेस चेंडूचा स्पर्श होवो किंवा न होवो त्या बाजूंची ती चूकच (फॉल्ट) समजावयाची असतें. (१२) चेंडू अंगणाचे बाहेर मारणें.

सामन्यासंबंधीं नियम.

(१) सामन्यांत तीन डाव होतात. जो पक्ष प्रथम २९ गुण करील त्या पक्षानें तो डाव जिंकला असें समजावें. तिहींपैकीं दोन डाव तरी असे जिंकले पाहिजेत. प्रत्येक डावानंतर अंगण बदलावयाचें असतें. डाव जिंकणारानें पुन्हां डावास सुरवात करावी. प्रत्येक डावा-नंतर पांच मिनिटें विश्रांति असते. (२) ओली सुकी करून जिंकणारानें अंगणाची निवड अगर सर्व्हिस करण्याचें ठरवावें किंवा दुसऱ्या पक्षासहि निवड करण्यास त्यांस सांगतां येतें. (३) सामना सुरू होण्याचे वेळीं प्रथम ट्रायल बॉल देण्याची पद्धति आहे. त्यानंतर खेळ सुरूं होतो. (४) सामन्यास १ सरपंच, २ रेषांवरील पंच, १ जाळ्याचा पंच व १ गुण लेखक इतके अधिकारी लागतात. सरपंचानें खेळाविषयीं सर्व निकाल द्यावयाचे असतात. चूक (फॉल्ट) अगर लेट, हे निकाल त्यानेंच द्यावयाचे अस-तात. 'लेट' म्हटलें असतां तेवढाच खेळ परत सुरूं करावा. जाळ्याच्या पंचानें चेंडू जाळ्याला

लागला कीं नाहीं एवढा निकाल द्यावा. तसेंच रेषांच्या पंचांनीं रेषांपुरताच निकाल द्यावा. गुणलेखकानें गूण लिहून घ्यावेत.

खेळांतील कौशल्यें (Skills).

(१) चेंडू मारणें (सर्व्हिस):—या खेळांत प्रथम सर्व्हिस करणें ही महत्त्वाची गोष्ट आहे, कारण यावरच आपल्या पक्षास गुण मिळवून देतां येणें शक्य असतें. सर्व्हिस करणारानें बॅट व चेंडू कमरेखालीं धरून व थोडेसें खालीं वांकून, तसेंच डावा पाय पुढें व उजवा मागें ठेवून डाव्या पायावर तोल ठेवून चेंडू मारावा. (डावरा असेल तर त्यानें विरुद्ध दिशेनें कृति करावी). चेंडूचा जाळ्याला स्पर्श न होईल, तसेंच तो सर्व्हिस-क्रीज लाईनच्याहि पलीकडे जाईल असें त्याला मारतां आलें पाहिजे. तसेंच प्रतिस्पर्ध्यास तो सहजासहजीं घेतां येणार नाहीं अशा जागीं म्हणजे, त्याच्या डाव्या अगर उजव्या बाजूस, पुढें अगर मागें चेंडू मारतां आला पाहिजे. फार उंचहि चेंडू मारणें इष्ट नाहीं, कारण प्रतिपक्षाला तो घेतां येतो एवढेंच नव्हे तर जोरानें तो परतवितां येतो; वेळ पडल्यास त्यास 'स्मॅश'हि करतां येतो. तेव्हां चेंडू मारणारास (सर्व्हिस) चेंडूच्या वेगाचा अंदाज, प्रतिस्पर्ध्याची उभें रहाण्याची स्थिति व त्याचे दोष जाणण्याची दृष्टि अवश्य हवी.

(२) चेंडू टोलविणें अगर परतविणें:—प्रतिस्पर्ध्याकडून आलेला चेंडू आपल्या अंगणांत न पडूं देतां परत त्याच्या अंगणांत टोलविणें, इतकेंच नव्हे तर त्याला तो घेतां येणार नाहीं अशा रीतीनें टोलविणें ही दुसरी महत्वाची गोष्ट आहे. पुष्कळ वेळां मारलेला चेंडू जर जोरानें आला तर त्याला तितक्याच जोरानें मारणें शक्य होत नाहीं; उलट तसें जर केलें तर चेंडू क्रीडांगणाच्या पलीकडे जाण्याचा संभव असतो. अशा वेळेला 'चेंडू' निव्वळ अडवितां येईल (ब्लॅाक) अशी बॅट धरणें ही गोष्ट महत्त्वाची आहे. चेंडू परतवितांना तो जर डोक्यावर आला तर बाजूला हात करून, खालच्या बाजूनें आला तर खालीं बॅट धरून तो परतवितां आला पाहिजे. तेव्हां परतविणाराला ओव्हर हॅड्, अंडर हॅंड, तसेंच फोर हॅंड व बॅक हॅंड ह्या सर्व 'स्ट्रोक्सची' जरुरी असते. हे स्ट्रोक्स करतांना बॅट धरण्याच्याहि निरनिराळ्या पद्धति (ग्रिप्स) आहेत. फुलाच्या बॅडमिंटनप्रमाणेंच सर्वसाधारणपणें त्या आहेत. एकदां चेंडू मारल्यानंतर तो आपल्या अंगणांत परत आला असतांना त्याला योग्य त्या रीतीनें टोलविणें ह्यांत कौशल्य आहे. निव्वळ बॅट मारण्याच्या पद्धतींतच बदल करून चालावयाचा नाहीं तर पायांच्या हालचालींतहि (फुटवर्क) योग्य तो बदल केला पाहिजे. उजव्या बाजूनें चेंडू आला तर डावा पाय पुढें व खेळाडूचें शरीर उजव्या बाजूस वळलेलें असावें. उलट डाव्या बाजूनें चेंडू आल्यास उजवा पाय पुढें व खेळाडूचें डोकें त्याच बाजूस वळलेलें असावें. तसेंच चेंडू खालच्या बाजूनें आला तर शरीर पुढें झुकलेलें व बॅट दूरवर पोहोंचविलेली असावी. चेंडू वरून आला तर सर्व शरीर ताठ करून हात उंच पोहोंचलेले ठेवावे; तसेंच दृष्टि चेंडूवर खिळलेली असावी. दुसरा हात व शरीर यांचीहि हालचाल त्या विशिष्ट कृतीस पोषक अशी झाली पाहिजे. या सर्व गोष्टी चेंडू परतविण्याचे दृष्टीनें अत्यंत महत्त्वाच्या

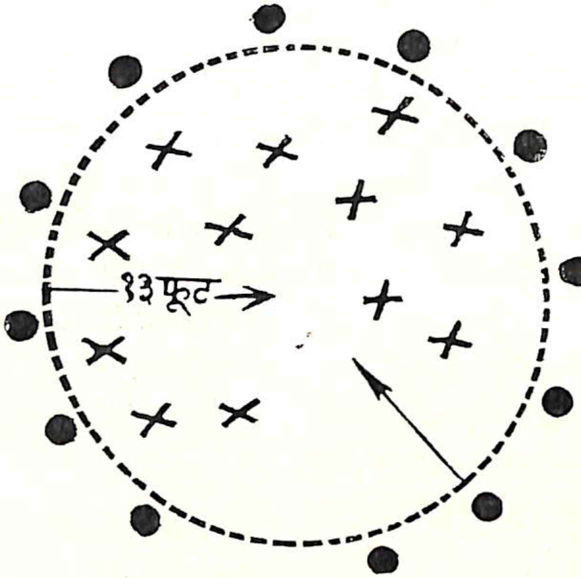
आहेत. चेंडू मारतांना अगर परतवितांना योग्य त्या मनगटाच्या हालचालींनांहि (रिस्ट-वर्क) फार महत्त्व आहे. पण यावरून असें समजावयाचें नाहीं कीं, या खेळांत अगर दुसऱ्या कोणत्याहि खेळांत शरीराच्या त्याच्या अवयवांना, भागांना अगर त्यांच्या कृतींना सर्व महत्त्व आहे. खोलवर विचार केला असतां असें आढळून येईल कीं, शरीराचे अवयव, मनगट, हात, पाय, कमर, धड, डोकें वगैरे अवयव तर खेळांत उपयोगांत आणले जातातच, पण त्याबरोबरच प्रतिपक्षाच्या हालचालींचा ठाव घेणारी दृष्टि, चेंडू अचुक कोठें मारावयाचा हें ओळखणारी बुद्धि, इतकेंच नव्हे तर सांधिक खेळ (टीम गेम) असेल तर स्वकौशल्य प्रदर्शनाचा मोह बाजूस सारून संघांतील इतर खेळाडूंशीं सहकार्य करण्याची वृत्ति, या सर्वांचा खेळांत सारखाच उपयोग होतो. म्हणूनच खेळांमध्यें शारीरिक, बौद्धिक व सामाजिक गुणांचा विकास होण्यास योग्य ती परिस्थिति निर्माण होऊन व्यक्तीच्या ठेवणींत बदल करतां येतो असें म्हणतात. वरील स्ट्रोक्स शिवाय 'ट्विस्ट' म्हणून एक प्रकार आहे. यांत आलेल्या चेंडूस बॅट उंच अगर बाजूला तिरपी धरून मारावयाचें असतें. टेनीस मधील चॉप सारखाच हा स्ट्रोक असतो. यामुळें चेंडू फिरत जातो व परत मारणारास तो परतविण्यास कठीण जातो.

(३) चेंडू प्रतिस्पर्ध्याच्या अंगणांत हापटून मारणें (स्मॅशिंग अगर किलिंग) :— गुण मिळविण्याचा हमखास उपाय म्हणजे चेंडू प्रतिस्पर्ध्याच्या अंगणांत हापटून मारणें. ह्या कृतीस कौशल्य फार लागतें. चेंडू वरून खालीं येत असतांनाच हातपोंचीच्या उंचीवरून खालीं जोरानें बॅट फिरवावी लागते. ही कृति उत्तम होण्यास चेंडू जितका उंच हवेंतून मारतां येईल तितकें चांगलें. याकरितां दोन्ही पायांवर उडी मारून अधांतरीच शरीर ठेवून चेंडू मारण्याची संवय पाहिजे. चेंडूवर खिळलेली दृष्टि व प्रतिस्पर्ध्याच्या उभें रहाण्याच्या परिस्थितीचा अंदाज या गोष्टी अत्यंत महत्त्वाच्या आहेत. स्मॅशिंग करतांना 'ट्विस्ट' स्ट्रोक मारण्याची पद्धत आहे. अशा वेळेस प्रतिपक्षास चेंडू घेणें फार कठीण होते.

स्मॅशिंग केलें असतांनाहि प्रतिपक्षी जर सावध असला व त्यांच्यांत कौशल्य असलें तर खालीं वांकून अगर बॅट वर ठेवून चेंडूस अडथळा करून (ब्लॉक) तो परतविणें शक्य होतें. चेंडू खेळणाराची चाललेली ही झटापट पहाण्यांत मन तेव्हांच रमून जातें. पहाणारांची जर ही स्थिति तर खेळणारांना किती आनंद होत असेल!

(४) चेंडू अडविणें :—या खेळांत खेळाडू चढाई व बचाव एकाच वेळेस करीत असतो, असें म्हणावयास हरकत नाहीं. बचाव करावयाचा व त्याच वेळीं चढाई करावयाची हें त्याचें धोरण असतें. प्रतिस्पर्धी श्रेष्ठ असल्यास पुष्कळ वेळां चढाई करणें शक्य होत नाहीं. आलेला चेंडू कसा परतविला जाईल हेंच महत्वाचें कार्य होऊन बसतें. अशा वेळेस चेंडू अडविण्याच्या वेगवेगळ्या पद्धति आहेत. वरून चेंडू आला तर वर बॅट करणें, बाजूनें आला तर बाजूला धरणें, खालून आला तर खालीं धरणें, तसेंच योग्य त्या पायांच्या हालचाली करणें वगैरे गोष्टी खेळाडूला कराव्या लागतात.

डॉजबॉल.

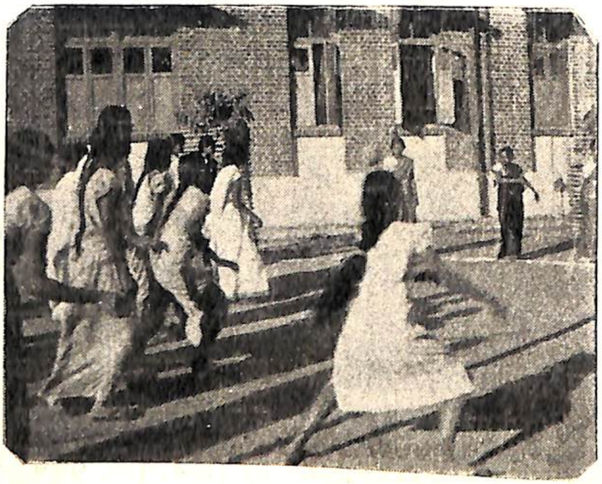


चित्र अंक २२३

डॉजबॉलचें अंगण.

[चढाईच्या मुली अंगणाच्या हद्दीवर कोठे व कशा उभ्या राहतात. बचाव करणाऱ्या मुली अंगणांत कशा बचाव करतात तें खुणांनीं दाखविलें आहे.]

चित्र अंक २२४



डॉज-बॉलचा खेळ चालू आहे.

[बचाव करणाऱ्या मुली अंगणांत स्वतःचा चपलतेनें बचाव करीत आहेत.]

(४) डॉजबॉल.

[लेखिका :—श्री. कृष्णाबाई खिस्ति, B.A., D.P.E. (MADRAS), बडोदें.]

क्रीडांगण :—तेरा वर्षांच्या वरील मुलींसाठीं १५ फूट त्रिज्येचें वर्तुळ आणि तेरा वर्षांच्या आंतील मुलींसाठीं १२ फूट त्रिज्येचें वर्तुळ असावें.

साधनें :—वर सांगितलेलें वर्तुळ व व्हॉलीबॉलसाठीं वापरतात तो चेंडू असावा.

हेतु :—एका संघांत ९ किंवा १२ मुली असाव्या. एक संघ वर्तुळांत उभा राहतो आणि दुसरा वर्तुळाभोंवतीं उभा राहतो. खेळाचा हेतु वर्तुळाबाहेर उभ्या असलेल्या मुलींनीं वर्तुळाच्या आंत उभ्या असलेल्या मुलींना चेंडूनें मारावें असा असतो व आंतील मुलींनीं तो मार चुकवावयाचा असतो.

वेळ :—सामना खेळतांना एका खेळाला ५ मिनिटें द्यावीं व दरेक संघाला दोन वेळां वर्तुळांत व दोन वेळां वर्तुळाबाहेर खेळण्याची संधि द्यावी. अर्धा खेळ झाल्यावर मध्यें ५ मिनिटें विश्रांति द्यावी.

खेळाचे नियम :—(१) वर्तुळाबाहेर खेळणाऱ्या मुलींनीं वर्तुळाच्या रेषेच्या बाहेर उभें राहिलें पाहिजे. रेषेवर पाय देऊन जर चेंडू मारला, तर जिला तो चेंडू लागला असेल ती मुलगी बाद होणार नाहीं आणि शिवाय तो फाऊल किंवा 'अंडें' गणलें जाऊन त्या संघाचे दोन गुण कमी केले जातील.

(२) पंचांनीं शिटी वाजवून सूचना दिल्याशिवाय खेळांस सुरवात करूं नये; तसें केल्यास बाद झालेल्या मुली बाद धरल्या जाणार नाहींत. वारंवार ही चूक केल्यास सुरवात करणारा संघ बाद ठरविण्यांत येतो.

(३) चेंडू खांद्याच्या खालीं शरिराच्या वाटेल त्या भागावर मारावा, पण खांद्याच्यावर म्हणजे डोक्याला लागल्यास ती मुलगी बाद धरली जाणार नाहीं.

(४) फेंकलेला चेंडू सरळ आंतील खेळाडूंच्या अंगावर लागला तरच ते बाद होतील. चेंडू आधीं जमिनीला लागून मग शरिराला चेंडूचा स्पर्श झाल्यास आंतील खेळाडू बाद होणार नाहींत. चेंडूचा स्पर्श खेळाडूंच्या कपड्यांस वगैरे झाल्यासहि ती मुलगी बाद होईल.

(५) एका चेंडूच्या फेंकींत फक्त एकच मुलगी बाद होते. चेंडू एका मुलीला लागून नंतर दुसऱ्या मुलीला लागला तर फक्त पहिलीच मुलगी बाद होते; दुसरी बाद होत नाहीं.

(६) वर्तुळांत खेळणाऱ्या संघांतील मुलगी जर खेळ चालू असतांना वर्तुळाच्या बाहेर आली तर ती बाद झाली असें समजावें. वर्तुळांत येऊन पडलेला चेंडू मुद्दाम पायानें दूर घालविण्याचा प्रयत्न आंतील मुलींनीं केल्यास त्यांना तसें न करण्याबद्दल एक वेळां सूचना देण्यांत यावी. सूचना पाळली नाहीं तर तो संघ रद्द ठरवावा, किंवा त्या संघाचे गुण कमी करावे.

गुण कसे द्यावे :—पांच मिनिटांच्या आंत जितक्या मुली बाद होतील तितक्या संख्येच्या दुप्पट गुण विरुद्ध संघास देऊन उरलेल्या वेळाबद्दल एका मिनिटांस २ गुण ह्याप्रमाणें खेळणाऱ्या संघास गुण द्यावे. चारी डाव संपल्यावर ज्या संघाचे गुण अधिक होतील तो संघ जिंकला असें जाहीर करावें.

थ्रो-बॉल.



चित्र अंक २२५

[खेळ सुरूं होण्याच्या तयारींत दोन्ही संघ.]



चित्र अंक २२६

[थ्रो-बॉलचा खेळ चालू आहे.]

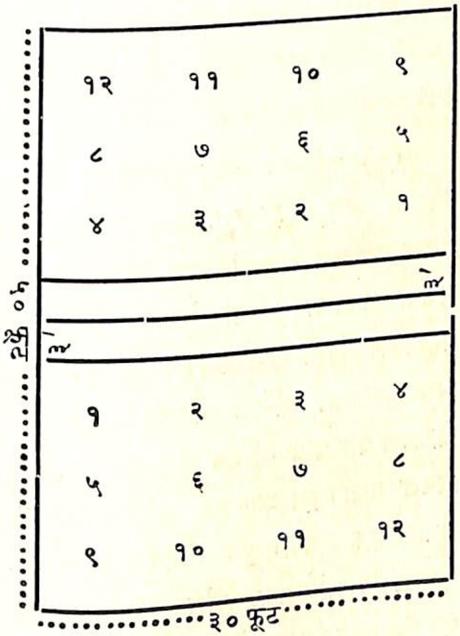
(५) थ्रो-बॉल.

[लेखिका :—श्री. कृष्णाबाई खिस्ति, B.A., D.P.E. (MADRAS), बडोदें.]

क्रीडांगण :—क्रीडांगणाची लांबी ५० फूट आणि रुंदी ३० फूट असते. बरोबर मध्य रेषेवर जाळें बांधावें. जाळयासाठीं खांब मध्य-रेषेच्या दोहों बाजूस परंतु लांबीच्या अंतिम सीमेपासून १२ इंच अंतरावर बाहेर बसवावेत. खांबाची उंची जमिनीवर ७॥ फूट असावी. जाळें बांधण्याचा खांबास लावलेला आंकडा जमिनीपासून ७ फूट २ इंचावर असावा. जाळयाची उंची मध्यरेषेच्या मध्यबिन्दूवर ७ फूट असली पाहिजे. मध्यरेषेच्या दोहों बाजूस ३ फूट अंतरावर दोन रेषा काढाव्यात. मध्यरेषेपासून ह्या रेषापर्यंतच्या



श्री. कृष्णाबाई खिस्ति, B.A., D.P.E. (MADRAS), बडोदें.



[थ्रो-बॉलचें क्रीडांगण.]

चित्र अंक २२७

भागास 'बॉक्स' असें म्हणतात. ही दोन लहान अंगणें **न्यूट्रल झोन्स** ह्या नांवानें ओळखलीं जातात. चेंडू जर ह्या बॉक्समध्यें पडला तर तो बाद गणला जाईल.

साधनें :—वर सांगितलेलें क्रीडांगण व व्हॉलीबॉलचा चेंडू.

खेळण्याची रीत व हेतु :—एका संघांत १२ गडी असावे. नऊ मुलींचा संघ असला तरीहि हा खेळ चांगल्या रीतीनें खेळतां येतो. मुली चित्र अंक २२७ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें सुरवातीस उभ्या राहतात. खेळतांना मागें पुढें झाल्या तरी चालतें, पण सर्व्हिस करण्याची

पाळी (चेंडू दर वेळेस प्रथम फेंकण्याचें काम) अनुक्रमानेंच दरेक मुलीनें घेतली पाहिजे. खेळणाऱ्या मुलींच्या अंगावर त्यांचें क्रमांक लाविले पाहिजे. प्रथम १२ क्रमाची मुलगी खेळास सुरवात करते; ती बाद झाली कीं ती १ ल्या क्रमाच्या जागीं येऊन उभी राहते आणि मग प्रत्येक मुलगी एक एक क्रम खालीं सरकते. क्रमांक ११ हा १२ च्या जागीं येतो आणि सर्व्हिस त्या क्रमानें करावयाची असते. क्रीडांगणाच्या रुंदीच्या अंतिम रेषे-बाहेर उजव्या भागांत उभें राहून सर्व्हिस करावी. सर्व्हिसचा चेंडू जाळीला स्पर्श न करतां बॉक्सच्या बाहेर व समोरचा संघ उभा असलेल्या क्रीडांगणाच्या भागांत गेला पाहिजे. चेंडू एका हातानें किंवा दोन्ही हातांनीं फेंकावा. फेंकलेला चेंडू खालीं पडूं न देतां झेलून परत करावयाचा असतो.

खेळाचे नियम :—(१) सर्व्हिस करणाऱ्या मुलीचा चेंडू फेंकतांना साहजीकच एक पाय उचलला जातो. तो क्रीडांगणाच्या रेषेवर किंवा क्रीडांगणांत बाहेर टेकल्याशिवाय येतां कामां नये उचललेला पाय क्रीडांगणांत तसाच ठेवल्यास पददोष (foot-fault) होतो व सर्व्हिस बाद होते.

(२) चेंडूची झेलाझेली वा फेंकाफेंकी अरसपरस चालू असतांना खेळणाऱ्या मुली स्वतःच्या विभागांत मागें पुढें जाऊं शकतात. पण चेंडू हातांत घेऊन मात्र त्यांनीं चालावयाचें नाहीं. चेंडू हातांत आल्यावर एकहि पाऊल न चालतां ३ सेकंदांच्या आंत चेंडू परत फेंकलाच पाहिजे. तसें सर्व्हिस करणाऱ्या संघानें न केल्यास त्याची सर्व्हिस जाईल. विरुद्ध बाजूनें तशी चूक केल्यास सर्व्हिस करणारांस एक गुण मिळेल.

(३) झेलाझेली चालू असतांना ज्या संघाच्या हातून चेंडू पडेल त्याच्या विरुद्ध बाजूच्या खेळणारांना सर्व्हिस मिळते अगर एक गुण मिळून सर्व्हिस चालू राहते.

(४) सर्व्हिसचा चेंडू जाळीला लागला तर सर्व्हिस बाद होते. एरवीं फेंकलेला चेंडू जाळीला लागला तरी कांहीं हरकत नाहीं. मागच्या मुलीनें फेंकलेला चेंडू जाळीला लागून परत आला व तो जमिनीवर पडूं न देतां एखाद्या मुलीनें झेलला व फेंकला तरी चालतो. तसेंच एखाद्या मुलीच्या हातून पडत असलेला चेंडू जर दुसऱ्या मुलीनें सावधगिरी राखून व अधांतरीं झेलून फेंकला तरीहि चालते. मात्र चेंडू हातांतून काढून घेऊन फेंकावयाचा नाहीं. चेंडू हातांतून काढून घेण्याची चूक जर सर्व्हिस करणाऱ्या संघानें केली तर त्या संघाची सर्व्हिस बाद होते, परंतु विरुद्ध पक्षानें ती केली तर सर्व्हिस करणाऱ्या संघास १ गुण मिळतो.

(५) फेंकलेला चेंडू एकदम पकडला पाहिजे. असा चेंडू जर पकड घट्ट होण्यापूर्वीं हातांत उसळला व पुन्हां धरला किंवा गुडघ्याचा अथवा धडाचा आधार घेऊन तो सावरून धरला तर त्याला द्वि-स्पर्श (Double Touch) असें म्हणतात. सर्व्हिस करणाऱ्या संघाकडून द्वि-स्पर्श झाल्यास सर्व्हिस बाद होते; परंतु चूक विरुद्ध पक्षाकडून झाल्यास सर्व्हिस करणाऱ्या संघास एक गुण मिळून सर्व्हिस चालू राहते.

(६) सर्व्हिसचा चेंडू बॉक्समध्यें किंवा क्रीडांगणाच्या इतर कोणच्याहि रेषेवर पडला तर तो बाद समजला जातो. मात्र एरवींचा चेंडू कोणत्याहि रेषेवर पडला तरी तो चालतो.



चित्र अंक २२८

[थ्रो-बॉलचा खेळ चालू आहे.]

(७) सर्व्हिस करतांना सर्व्हिस करणाऱ्या मुलीनें कितव्या गुणाची सर्व्हिस चालू आहे तें एका विशिष्ट पद्धतीनें मोठ्यानें बोलून मग चेंडू फेंकावयाचा असतो. उदा० सर्व्हिस करणाऱ्या मुलीच्या संघाचे ३ गुण झाले असतील व समोरच्या संघाचे ७ गुण झाले असतील तर तिनें सर्व्हिस करण्यापूर्वी **तीन–सात तयार** असें म्हणावें आणि मग चेंडू फेंकावा; तसें न केल्यास सर्व्हिस बाद धरावी.

(८) एक खेळ पुरा होण्यास कोणत्याहि एका संघाचे १५ गुण झाले पाहिजेत. ज्या संघाचे १५ गुण प्रथम होतील त्या संघानें तो खेळ जिंकला असें समजावें. सामन्यांत एक खेळ संपल्यावर क्रीडांगणाची बाजू बदलून दुसरा खेळ सुरू करावा. दुसराहि खेळ त्याच संघानें जिंकला तर सामना संपलाच पण जर दुसरा खेळ विरुद्ध संघानें जिंकला तर तिसऱ्यांदा संघांस खेळवून सामना निकालांत काढावा.

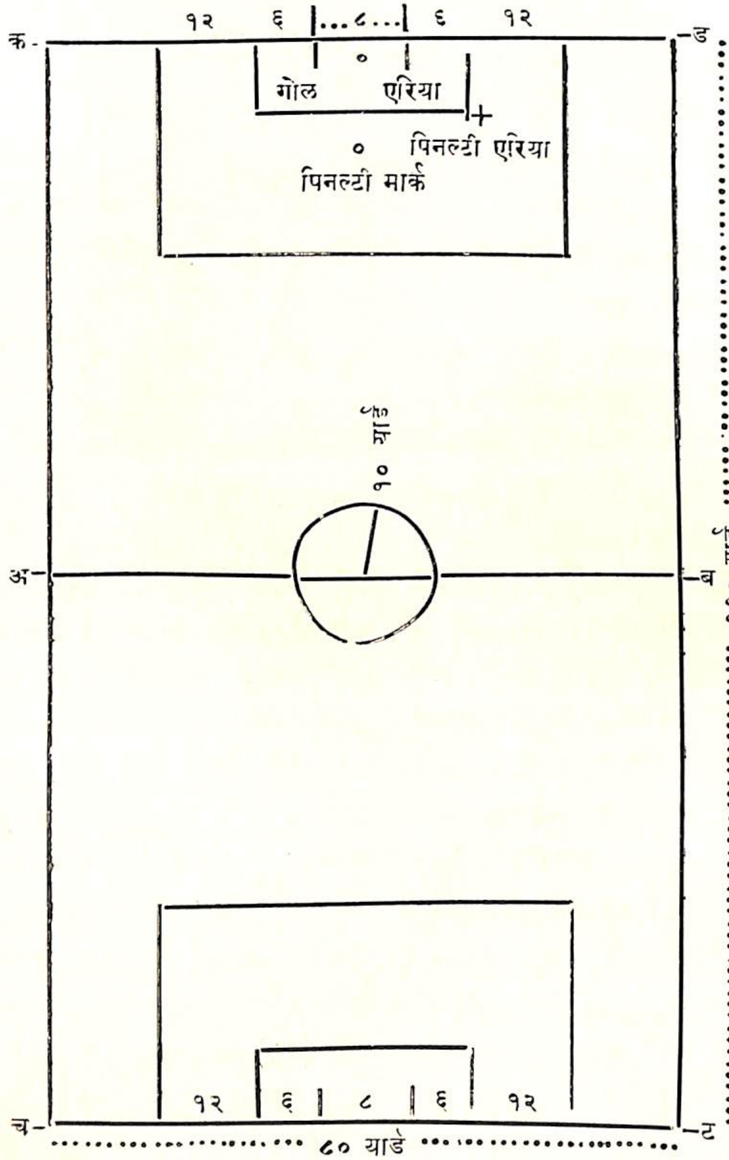
(९) दोन्ही संघांचे प्रत्येकी १४ (fourteen all) गुण झाले तर पुन्हां एकपासून मोजण्यास सुरवात करावी व जो संघ आधीं पांच गुण मिळवील तो संघ जिंकला असें समजावें.

(१०) सामन्याच्या वेळीं एक पंच व चार रेषा निरीक्षक (Lines men) असावे व त्यांनीं ५० फुटांच्या लांबीच्या रेषेवर कोपऱ्याजवळच्या ३, ४ फुटांच्या अंतरावर उभें रहावें. पंचानें जाळ्याच्या खांबाजवळ जाळ्याची वरची रेषा स्पष्ट दिसेल अशा स्थानीं उंचावर उभें रहावें.

(११) क्रीडांगण नेहमीं दक्षिणोत्तर असावें म्हणजे उन्हाचा त्रास होत नाहीं.

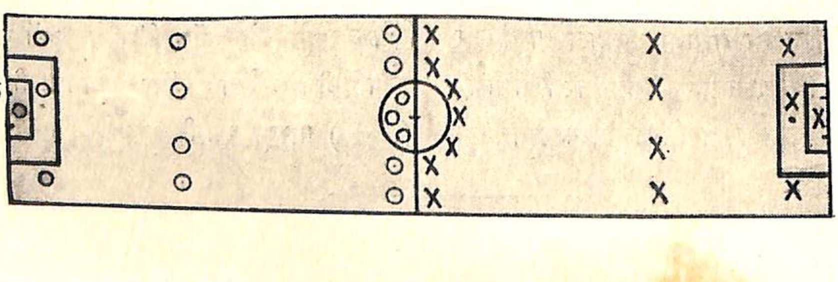
(१२) खेळाची सुरवात ओलीसुकी (टॉस) करून म्हणजे दोन्ही संघांस चेंडूची झेलाझेली खेळण्यास सांगून करावी. झेलाझेलींत जो संघ जिंकेल त्यानें तो टॉस जिंकला असें समजावें व पहिली सर्व्हिस किंवा अंगणाची बाजू (Side) मागून घ्यावी.

स्पीड-बॉल (गति चेंडू).



स्पीड-बॉलचें क्रीडांगण. चित्र अंक २२९

चित्र अंक २३०



(६) स्पीड-बॉल (गति चेंडू).

[लेखक :—रा. य. पु. लेले, B.Sc., D.P.E.. Madras, बडोदें.]

स्पीड-बॉल ऊर्फ गति चेंडू हा खेळ अमेरिकेंत उगम पावला असून तो फुटबॉल व बॉस्केट बॉल यांचें मिश्रण आहे. ह्या खेळास लागणारें मैदान (Ground) व त्यांचीं मापें साधारणतः फुटबॉल (Foot-ball) च्या खेळाप्रमाणेंच असतात.

क ड ट च हें खेळाचें मैदान ११०×८० यार्ड असतें. **अब** रेषा जी मैदानास दुभागते तीस मध्यरेषा म्हणतात. मध्यरेषेचा मध्यबिन्दू केन्द्र धरून एक दहा यार्ड त्रिज्येचें वर्तुळ काढललें असतें. दोन यष्टिस्तंभा (Goal Posts) मधील अंतर ८ यार्डांचें असतें. यष्टिस्तंभापासून दोन्ही बाजूस ६ यार्ड अंतर सोडून एक काटकोन चतुष्कोण केलेला असतो त्यास डावाचें रंगण (Goal Area) असें म्हणतात. त्याचप्रमाणें यष्टिस्तंभापासून दोन्ही बाजूस १८ यार्डांचे अंतरावर दुसरा एक काटकोन चतुष्कोण असतो त्यास गुन्ह्याचें रंगण (Penalty Area) म्हणतात. अंतिम मर्यादेपासून बरोबर यष्टीचे मध्यासमोर १२ यार्डांवर एक खूण असतें तीस गुन्हाबिन्दू (Penalty-mark) असें म्हणतात.

साहित्य :—ह्या खेळास लागणारें साहित्य म्हणजे नं. ५ चा एक फुटबॉल, मुबलक जागा व यष्टिस्तंभ इतकेंच असतें.

वेळ :—हा खेळ एकंदर ६५ मिनिटांचा असतो. विश्रांति काल ५ मिनिटें देण्यांत येतो. ३० मिनिटांच्या अर्ध्या खेळानंतर ५ मिनिटें विश्रांति काल देण्यांत येतो.

गड्यांची मांडणी :—ह्या खेळास साधारणतः दरेक संघांत १५ गडी लागतात व त्यांची मांडणी चित्र अंक २३० मध्यें दाखविल्याप्रमाणें असते. सुरवात करणाऱ्या संघांतील गड्यांची मांडणी शून्यानें दाखविलेल्या स्थलांवर केलेली असते. प्रतिपक्षाचें संघांतील पुढील गड्यांनीं मध्य वर्तुळाच्या बाहेर फुल्यांनीं दाखविल्याप्रमाणें सुरवातीस उभें रहावयाचें असतें.

खेळण्याची पद्धति :—खेळास सुरवात कोणत्या संघानें करावयाची तें ओलीसुकी करून ठरवावयाचें असतें. विरुद्ध पक्षांतील कोणत्याहि गड्यानें वर्तुळाचे आंत सुरवातीचा चेंडू खेळल्याशिवाय यावयाचें नसतें. हा खेळ पायानें अगर हातानेंहि खेळतात. फक्त यांत केव्हांहि व कोठेंहि जोपर्यंत चेंडू अंतिम मर्यादेच्या आंत आहे तोंपर्यंत चेंडू घेऊन (Carry) जावयाचें नसतें. त्याप्रमाणें चेंडू आपट करून (dribbling) न्यावयाचा नसतो.

खेळास सुरवात करणाऱ्या संघानें पंचाची शिटी वाजतांच आपल्या पायानें चेंडू आपल्या संघांतील गड्यास द्यावयाचा असतो. त्यानें तो हातानें झेलावा अगर झेल बरोबर न झाल्यास

मात्र मग पायानेंच खेळावें. परंतु खेळणाऱ्या गड्यास ज्या वेळेस चेंडू जमिनीवरून हातांत घ्यावयाचा असेल त्या वेळेस त्यानें पायानें उडवूनच हातांत घेतला पाहिजे. जमिनीवरून त्यास तो एकदम उचलतां येत नाहीं. जमिनीवरून चेंडू एकदम उचलावयाचा नाहीं असा ह्या खेळांतील एक महत्वाचा निर्बंध आहे. कोणत्याहि गड्यानें पायानें मारलेला चेंडू अगर हातानें दिलेला चेंडू जर जमिनीस न लागतां झेलला तर तो झेल बरोबर आहे असें समजावें. वरील नियमांचें जर उल्लंघन झालें तर विरुद्ध पक्षाचे ताब्यांत चेंडू जाऊन त्या संघांस फ्री-किक (free-kick) मिळते परंतु त्यापासून झालेला गोल धरत नाहीं. खेळतांना चेंडू अंतिम मर्यादेच्या बाहेर गेला तर, स्वपक्षांतील गड्या-कडून तो गेला असल्यास, विरुद्ध पक्षास कॉर्नर-किक (corner-kick) मिळते व प्रतिस्पर्ध्या-कडून तो गेला असल्यास स्वसंघांतील गड्यानें फ्री-किक (free-kick) मारावयाची असते. ही किक (kick) मारावयाची ती यष्टि रंगणाचे रेषेवरून मारली पाहिजे. परंतु जर कां चेंडू बाह्य मर्यादेच्या बाहेर गेला तर मात्र तो विरुद्ध पक्षांतील गड्यांनीं हातानें फेंकावयाचा असतो. तो देखील ज्या ठिकाणीं चेंडूनें बाह्य मर्यादा ओलांडली असेल तेथूनच फेंकावयाचा असतो. फेंकतांना फेंकणाऱ्याचे दोन्ही पाय बाह्य मर्यादेच्या बाहेर असावे लागतात. फेंक-णाऱ्या गड्यास लगेंच चेंडूस शिवतां येत नाहीं. पण दुसऱ्या कोणत्याहि गड्याचा चेंडूस स्पर्श झाला म्हणजे मग फेंकणारास तो खेळतां येतो.

खेळणाऱ्या गड्यांनीं केव्हांहि (१) धक्का-धक्की करावयाची नसतें, (२) प्रतिपक्षांतील गड्यास पायांत पाय घालून पाडावयाचें नसतें, (३) चेंडू घेतांना तो केव्हांही मागाहून (पाठीमागून) झोंबाझोंबी करून अगर हातावर थप्पड मारून किंवा त्या गड्यास खालीं पाडून घ्यावयाचा नसतो.

ह्यापैकीं कोणताहि गुन्हा केल्यास विरुद्ध पक्षास फ्री-किक देण्यांत येते व त्यापासून गोल होऊं शकतो. हा गुन्हा जर स्वपक्षांतील गुन्ह्यांच्या रंगणांत घडला तर मात्र पंचांनीं पिनल्टी-किक (Penalty-kick) द्यावयाची असतें व इतर ठिकाणीं जर पुढील गुन्हा घडला व पंचांस असें वाटलें कीं हा गुन्हा मुद्दाम करण्यांत आला आहे, तर पंचांस केव्हांहि पिनल्टी-किक देण्याचा पूर्ण अधिकार आहे.

पिनल्टी-किक विशिष्ट जागेवरूनच पायानें मारावयाची असते व ती मारतेवेळीं चेंडू मारणारा व यष्टिरक्षक ह्या दोघांनींच फक्त गुन्ह्याच्या रंगणांत उभें रहावयाचें असतें. बाकीच्यांनीं कोठेंहि गुन्हाच्या रंगणाचे बाहेर उभें रहावें. चेंडू मारल्यानंतर यष्टिरक्षकाचा चेंडूस स्पर्श झाल्याशिवाय कोणाहि गड्यानें गुन्हारंगणांत यावयाचें नसतें.

खेळतांना खेळणारानें हात व पाय ह्या दोहोंचाहि उपयोग करावयाचा असतो. ज्या-प्रमाणें बॉस्केट-बॉल खेळामध्यें हातोहात चेंडू देऊन डाव करतां येतो त्याप्रमाणेंच ह्या खेळांत-हि हातोहात चेंडू देतां येतो, परंतु पुढें नेतांना तो केव्हांहि हातांत घेऊन (Carrying) जावयाचें नसतें.

ह्या खेळांत पाय-फिरकी (Pivoting) ही गोष्ट अत्यंत महत्वाची आहे. एकाद्या गड्याजवळ चेंडू असेल त्यावेळेस त्यानें उभे

असलेल्या जागेवरून एकाच पायावर कोणत्याहि दिशेस तोंड फिरवून स्वपक्षांतील गड्यांस तो चेंडू देणें यासच पिव्हटिंग असें म्हणतात. कोणत्याहि गड्यानें मारलेला चेंडू जर यष्टिस्तंभावर लागून परतला अगर पंचाचे अंगास लागून परतला आणि तो जर अ ब ह्या मर्यादेचे आंत असला तर तो खेळांतच आहे असें समजावें. ठरीव वेळांत जर डाव झाला नाहीं तर पंचांस ५ ते १० मिनिटें जादा वेळ देण्याचा अधिकार असतो.

डाव करणें :—

डाव तीन प्रकारांनीं करतां येतो :—

(१) पायानें मारलेला चेंडू जर यष्टिस्तंभामधून गेला तर अगर, (२) पायानें मारलेला चेंडू यष्टिस्तंभावरून गेला तर किंवा, (३) एकाद्या गड्यानें फेंकलेला चेंडू त्याच पक्षांतील गड्यानें विरुद्ध संघाच्या अंतिम मर्यादेच्या बाहेर झेलला तर.

पहिल्या तऱ्हेनें डाव केल्यास डाव करणाऱ्या संघास ३ गुण मिळतात, दुसऱ्या तऱ्हेनें केल्यास २ गुण मिळतात व तिसऱ्या तऱ्हेनें केल्यास १ गुण मिळतो. अशा तऱ्हेनें ज्या संघाच्या गुणांची बेरीज जास्त होईल तो संघ विजयी झाला असें समजावें.

खेळांचे नियम :—

(१) खेळास सुरवात करणाऱ्या गड्यानें चेंडू पायानें मारण्याचें पूर्वी जर विरुद्ध संघांतील गडी वर्तुळांत आला तर खेळास पुन्हां सुरवात करावयाची असते.

(२) डाव होते वेळीं चेंडू अंतिम मर्यादेच्या पूर्ण बाहेर असला पाहिजे.

(३) पंचाचे संमती शिवाय यष्टिरक्षक बदलतां येत नाहीं व जर बदलला तर पिनल्टी-किक देण्याचा अधिकार पंचास आहे.

(४) खेळाच्या सुरवातीनंतर कोणत्याहि दुसऱ्या गड्यास पंचाचे परवानगीशिवाय खेळाचे अंगणांत शिरतां येत नाहीं.

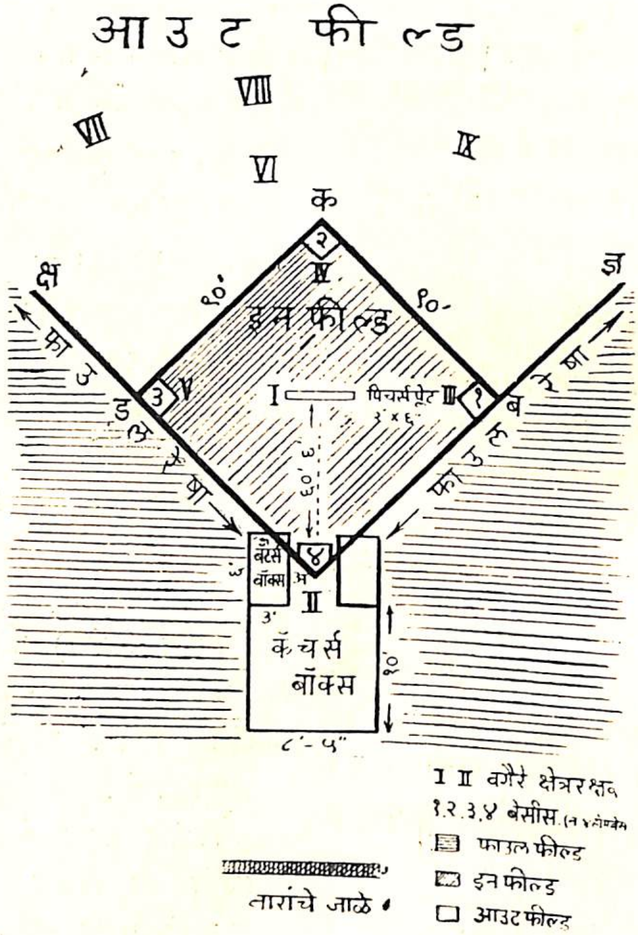
(५) उद्धट वर्तनाबद्दल शिक्षा करण्याचा पूर्ण अधिकार पंचास असतो.

खेळापासून फायदे :—

हा खेळ लहानापासून थोरापर्यंत सर्वांस खेळतां येण्यासारखा आहे. ज्या कोणास पायानें खेळतां येत नसेल त्यास स्वतःचें चातूर्य हातानें खेळून दाखवितां येतें. ह्या खेळानें सर्वांगीण व्यायाम तर होतोच, शिवाय नैसर्गिक गुणांचीहि वृद्धि होते. ह्या खेळापासून सहकार्य, अनुवर्तीत्व, संघशक्ति (कोऑपरेशन, फॉलोअर-शिप व टीम स्पिरिट) वगैरे गुण वाढतात. ह्या खेळांत गड्यास वैयक्तिक महत्व तर असतेंच. शिवाय हा खेळ संघशक्तीवरहि अवलंबून असतो. जर संघांत सहकार्य नसेल तर कितीहि उत्तम खेळाडू संघांत असले तरी तो संघ विजयी होऊं शकत नाहीं. उलट नुसतें संघांत सहकार्य असून खेळाडू उत्तम नसतील तरीहि संघ प्रभावी ठरणार नाहीं. म्हणून ह्या खेळास उत्तम खेळाडू व उत्तम संघशक्ति ह्यांची अत्यंत जरूरी असते.

अशा तऱ्हेनें हा खेळ खेळल्यास तो सर्व देशांत मानाचें स्थान पटकवील.

प्लेग्राउंड.



प्लेग्राउंडचें क्रीडांगण.

चित्र अंक २३१

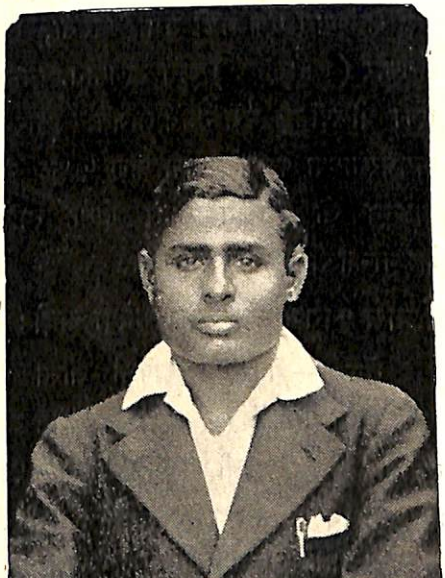
(७) प्लेग्राउन्ड बॉल.

[लेखक :—रा. य. पु. लेले, B.Sc., D.P.E.. (Madras), बडोदें.]

प्लेग्राऊन्ड बॉल हा खेळ अमेरिकेंत खेळल्या जाणाऱ्या बेसबॉल नामक खेळाचाच एक लहानसा प्रकार आहे. हा खेळ विशेष श्रमाचा नसल्यानें लहानांपासून थोरांपर्यंत सर्वांस सहज खेळतां येण्यासारखा आहे. तसेंच विदेशी खेळ असूनहि हा फारच थोड्या खर्चाचा आहे. त्यामुळें आपल्या देशांतील लोक हा खेळ सरेरास खेळावयास लागतील असा अंदाज करावयास कांहींच हरकत नाहीं. ह्या खेळास लागणारें साहित्य म्हणजे लाकडी बॅट, चेंडू व मोकळें मैदान इतकेंच होय. बॅटीची किंमत साधारणतः दोन अडीच रुपये पडते. व चेंडूहि त्याच किंमतीस मिळतो. हीं दोन्हीहि बरेंच दिवस टिकतात.

खेळण्यास लागणारें मैदान :—एक काटकोनी अंगण असावें. एक समभुज काटकोनी चौकोन आंत काढतां येईल एवढें मोठें हें असावें.

चित्र अंक २३१ वरून या खेळाच्या मैदानाची (डायमन्डची) कल्पना येईल. चित्रांतील समभुज चौकोनाची प्रत्येक बाजू ९० फूट आहे, त्याऐवजी ६० फूट लांबी धरून चौकोन केला म्हणजे ह्या खेळास पुरेसा होतो. चित्रांतील बाकीची मापें त्या मानानें कमी होतील. चौकोनाच्या दरेक कोनाला धरण असें म्हणतात. अशा रीतीनें एकंदर चार धरणें तयार होतात. ज्या धरणावरून खेळणारा खेळतो (चित्रांतील ४ चें धरण) त्यास पायधरण (Home base) म्हणतात. त्यावर उभे राहिलें असतां त्याचे उजवे बाजूचे कोनास पहिलें धरण (First base), त्याचे पुढील धरणास दुसरें धरण (Second base) व राहिलेल्या कोनास तिसरें धरण (Third base) म्हणतात. चित्रांतील **अब व अड** ह्या रेषां पुढें **ज्ञ व क्ष** कडे अनुक्रमें वाढविल्या म्हणजे जे मैदान होतें त्यास आऊटफील्ड (out field) म्हणतात. **अक्ष** व **अज्ञ** या रेषा लांबीला मैदानारूप असतात. ज्या



रा. य. पु. लेले, B.Sc.,D.P.E., (Madras), बडोदें.

मैदानांत हा खेळ खेळावयाचा असतो त्यास डायमन्ड म्हणतात. पायधरणापासून ४५ फूट अंतरावर एक आडवी रेषा काढलेली असते. तेथून गोलंदाजानें गोलंदाजी करावयाची असते. (चित्रांत ६० फूट अंतर दाखविलें आहे त्याऐवजीं ४५ फूट अंतर धरावें.) दरेक धरणावर पाय धरणाशिवाय दीड फुटाचें एक एक कापडी धरण ठेविलेलें असतें. साधारणत: **अबज्ञ** व **अडक्ष** ह्या रेषांमधील मैदानांत खेळ खेळावयाचा असतो. खेळणारानें मारलेला चेंडू या मैदानाचे बाहेर गेल्यास त्यास खोटा चेंडू म्हणतात. या मैदानाचे आंत चेंडू असल्यास तो खरा चेंडू समजतात.

खेळणारास उभें राहून खेळण्यास चौकट तयार केलेली असते. तिचे आंत उभें राहूनच त्यानें खेळलें पाहिजे असा दंडक असतो. चौकटीची लांबी चार फूट व रुंदी तीन फूट असते. त्याचप्रमाणें खेळणाऱ्या गड्याचे मागें चेंडू झेलण्यास एक गडी उभा असतो, त्यास झेलणार (Catcher) असें म्हणतात. त्यासहि एका चौकटींतच उभें रहावें लागतें. साधारणत: पायधरणाच्या काटकोनाच्या बाजू ५ फूट मागें वाढवून जो त्रिकोन तयार होतो त्यासच झेलणाऱ्याची चौकट असें म्हणतात.

खेळास लागणाऱ्या उपकरणांची यादी :—

बॅट :—ही २$\frac{3}{4}$ फुटापेक्षां जास्त लांब नसावी आणि कोठेंहि २ इंचांपेक्षां रुंदीस जास्त नसावी. ती लाकडाची असून जर हलकी झाली तर मधोमध एखाद्या धातूची लहान कांब तींत टाकण्यास हरकत नाहीं, परंतु कोणत्याहि कारणानें वजनाकरतां शिशाचा उपयोग करतां येत नाहीं.

हा खेळ दोन संघांत खेळतात. एकएका संघांत दहा दहा गडी असावे लागतात. डाव देतात त्या गड्यांस साधारणत: गोलंदाज, झेलणार, १ ला धरणवाला, २ रा धरणवाला, ३ रा धरणवाला, उजवा आणि डावा (Short Stoppers) अडविणारे, उजवीकडील गडी, मधला गडी व डावीकडील गडी अशी नांवें देतात.

गोलंदाजानें गोलंदाजी करतेवेळीं पाय रेषेवरच ठेवावें असा निर्बंध आहे. परंतु चेंडू टाकतांना एक पाय पुढें व एक पाय रेषेवर राहिल्यास हरकत नसते. दुसऱ्या कोठल्याहि गड्यानें चेंडू टाकतेवेळीं स्वत:चे जागेवरच असले पाहिजे. अर्थातच झेलणाऱ्यानें पण स्वत:चे चौकटींत असले पाहिजे.

ह्या खेळांत एकंदर नऊ डाव खेळावयाचे असतात. ज्या संघाच्या धावा जास्त होतील तो संघ विजयी झाला असें समजावें. परंतु जर कां तेवढ्यांत दोन्ही संघांच्या धावा सारख्या झाल्या तर मात्र आणखी एक डाव खेळवावा व त्यांत ज्याच्या जास्त धावा होतील तो संघ विजयी समजावा.

धरणावरून धावणाऱ्या गड्याबद्दल कोणत्याही कारणानें दुसरा गडी खेळवितां येत नाहीं; परंतु त्यास जर विरुद्ध पक्षाच्या संघनायकानें परवानगी दिली तर मात्र तसें करण्यास हरकत नाहीं.

कोणी खेळास सुरवात करावयाची व डाव कोणी द्यावयाचा हें उन्हाळी पावसाळी (toss) करुनच ठरवावें.

खरा चेंडू :—गोलंदाजानें चेंडू टाकतांना त्याचा हात स्वत:चे शरीरास समान्तर असला

पाहिजे. त्याचप्रमाणें चेंडू टाकल्यावर तो चेंडू खेळणाराचे पुढील चौकटींत कोठेंहि परंतु खेळणाराचे कमरेच्या वर व खांद्याखालीं इतक्या उंचीवरून गेला पाहिजे व त्यासच खरा चेंडू म्हणतात. इतर तऱ्हेनें टाकल्यास त्यास 'चेंडू एक' (Ball One) खोटा चेंडू असें मोजतात.

गोलंदाजानें नियमबाह्य वर्तन केल्यास 'चेंडू एक' झाला असें समजावें.

गोलंदाजानें टाकलेला चेंडू जर खेळणाऱ्या गड्यानें मारला अगर मारण्याचा प्रयत्न केला तर मारलेला 'मार एक' झाला असें समजावें. परंतु जर कां खरा चेंडू बॅटीस न लागतां मागील झेलणारानें झेलला तर मात्र **'मार एक'** असें समजावें. ह्या वेळेस जर 'मार तीन' असेल तर मात्र खेळणारा बाद झाला असें समजावें. 'चेंडू एक' व 'मार एक' एकाच वेळीं पण होऊं शकतात. खोटा चेंडू जर मारला व तो डायमंडच्या बाहेर गेला किंवा बॅटीला न लागतां झेलणाराचे हातांत गेला तर दोघांनीं नियमबाह्य वर्तन केलें असें समजतात व 'मार एक' व 'चेंडू एक' झाला असें समजतात.

खेळणाऱ्या गड्यानें खरा चेंडू मारला कीं लगेंच त्यानें पहिल्या धरणाकडे धांवावयाचें असतें व त्यास स्पर्श करावयाचा असतो. तेथून दुसऱ्या धरणास व नंतर तिसऱ्या व नंतर पायधरणापर्यंत धांवून आला कीं एक धांव झाली असें समजावें. सबंध धांव हप्त्यानें केली तरी चालते; परंतु केव्हांहि एका धरणावर दोन गडी असूं शकत नाहींत. अर्थात्च ज्यावेळीं चारहि धरणावर गडी असतात. त्यावेळीं मात्र तिसऱ्या धरणावर असलेल्या गड्यास धांवावेंच लागतें व त्यास फोर्स्ड रन् (forced run) असें म्हणतात. परंतु जर कां तो पाय धरणापर्यंत पोहोचण्यापूर्वीं बाद झाला तर मात्र धांव झाली नाहीं असें समजावें.

खेळणारानें मारलेला चेंडू जर डायमंडच्या आंत असेल तर तो चेंडू खरा असें समजावें. परंतु जर गोलंदाजानें **मारलेला** चेंडू आपोआप अधांतरीं बाहेर गेला तर मात्र फाऊल बॉल (Foul ball) समजावा व तो नियमबाह्य चेंडू समजावा.

मार म्हणजे काय?

(१) गोलंदाजानें टाकलेला खरा चेंडू खेळणारानें न मारल्यास अगर मारल्यास, तसेंच (२) खोटा चेंडू मारल्यास, यास **मार** झाला असें म्हणतात.

खेळणारा बाद केव्हां होतो?

खालील चार प्रसंगीं खेळणारा बाद होतो :—

(१) खेळतांना एका क्रमानेंच यावयाचें असतें; तो क्रम जर मोडला तर खेळणारा बाद झाला असें समजावें. अर्थात विरुद्ध पक्षानें ही चूक तो खेळण्याचे आधीं दाखविली पाहिजे, (२) खेळणाऱ्या गड्यानें अधांतरीं मारलेला चेंडू झेलला तर, (३) **तीन मार** लागोपाठ झाले तर, (४) कोणत्याहि कारणानें डाव देणारास मुद्दाम व्यत्यय आणला तर.

खेळणारा धरण धांवणारा केव्हां होतो?

(१) खरा चेंडू मारल्यास, (२) 'चेंडू चार' झाल्यास, अगर (३) झेलणारानें खेळणारास व्यत्यय आणल्यास खेळणारा धरण धांवणारा होतो.

केव्हांहि गोलंदाजानें टाकलेला चेंडू जर झेलणाराचे हातून पडला अगर लांब गेला तर धरणावर असणाऱ्या गड्यास एका धरणाची चोरी करण्यास (चोरून धांव काढण्यास) परवानगी असते. केव्हां केव्हां खेळणारानें मारलेला चेंडू उंच उडाल्यावर, वेळ असल्यास धरणावरील गड्यास धरणं चोरण्याची पूर्ण मोकळीक असते.

धरणावरून धांवणारा बाद केव्हां होतो?

(१) खेळणारानें खरा चेंडू अगर खोटा चेंडू मारला असतां डाव देणाऱ्या गड्यानें तो धांवत असतांनाहि झेलल्यास, (२) पायानें चेंडूस लाथ मारून डाव देणाऱ्या गड्यास अडथळा आणल्यास, (३) 'मार' चेंडू तीन झाल्यास, (४) खरा चेंडू मारल्यावर खेळणारास डाव देणाऱ्या संघांपैकीं कोणाहि गड्यानें धरणास जाण्यापूर्वी चेंडूसकट स्पर्श केल्यास, (५) धरणाकडे गडी धांवत येतांना त्या धरणावरील गड्याजवळ चेंडू असून धरणावर त्याचा पाय असल्यास किंवा शरिराच्या कोणत्याहि भागाचा स्पर्श धरणास झाल्यास, (६) कोणत्याहि रीतीनें डाव देणाऱ्या गड्यास अडथळा आणल्यास, (७) चेंडू खेळांत असतांना केव्हांहि डाव देणाऱ्या गड्यानें धरणावरून धावणाऱ्या गड्यास स्पर्श केल्यास, तो बाद होतो, परंतु धरण धांवणाराच्या पायाचा अगर शरीराच्या कोणत्याहि भागाचा जर धरणास स्पर्श झाला असेल तर मात्र तो बाद होत नाहीं. तसेंच पहिल्या धरणावर जातांना खेळणारास धरणापुढें धांवत जाण्यास मोकळीक असते. परंतु त्यानें लगेंच धरणावर येऊन उभें राहिलें पाहिजे व अशा तऱ्हेनें उभें राहिल्यावर मात्र त्यास बाद करतां येते. परंतु खेळणारा प्रथम धरण धांवून दुसऱ्या धरणावर जाण्याचा प्रयत्न करतांना डाव देणाऱ्या गड्यांकडून चेंडूसह तो शिवला गेल्यास, (८) खरा चेंडू मारल्यावर जर कां चेंडू धरणावर धांवणाऱ्या गड्यास लागला तर तो बाद झाला असें समजावें, परंतु चेंडू लागतेवेळीं जर तो धरणावर असेल तर मात्र तो बाद होत नाहीं व त्यास धरणहि धांवतां येत नाहीं. फक्त फोर्स्ड धांव असेल तर मात्र तसें करण्यास हरकत नाहीं. (९) खेळणारानें मारलेला चेंडू जर एखाद्या गड्यानें झेलला व त्यावेळीं जर धरणावरील गड्यानें आपलें धरण सोडलें असेल तर पुन्हां धरणावर यावयाचें आंत जर झेलणाऱ्या गड्यानें स्वपक्षांतील त्या धरणावर उभ्या असलेल्या गड्यास चेंडू दिला अगर त्या धरणवाल्यानें चेंडूसहित धरण धांवणाऱ्या गड्यास स्पर्श केल्यास तोहि बाद झाला असें समजावें म्हणजे एकाच मारानें (Strike) दोघे गडी पण बाद होऊं शकतात.

(१०) धरण धांवणारा गडी क्रमानें धरणें न धांवल्यास धांवणारा बाद होतो असें समजावें.

धरण धांवणारा गडी केव्हां बाद होत नाहीं?

(१) गोलंदाजानें खोटा चेंडू टाकला असतां जर धरण धांवणारा आपलें धरण सोडून गेला तर त्यास स्वतःचें धरणावर बाद झाल्याशिवाय परत येतां येतें.

(२) पंचानें सांगितलेला खोटा चेंडू

नियमोल्लंघन करून जर झेलला तर धरणावरून धांवणाऱ्या गड्यास पूर्वी असलेल्या धरणावर येतां येतें.

(३) झेलणारास जरी पंचाकडून अडथळा आला तरी धरणें धांवणाऱ्या गड्यास बाद झाल्याशिवाय धरणावर येतां येतें.

(४) धरण धांवणारास अगर खेळणारांस एकदा पंचानें बाद म्हटलें म्हणजे त्यास पुढील धरणावर जाता येत नाहीं, तर त्यास परत आपल्या धरणावरच यावें लागतें व आपल्या धरणावर येते वेळीं तो बाद होऊं शकत नाहीं.

(५) धरणावर परत जातेवेळीं त्यानें धरणाला स्पर्श केलाच पाहिजे असा निर्बंध नाहीं व तो त्यानें न केला तरी तो बाद होत नाहीं.

गोलंदाजानें पहिल्या धरणावर असलेल्या गड्यास त्या धरणावर येऊं द्यावें व नंतर गोलंदाजीस सुरवात करावी. नियमोल्लंघन झाल्यास धरण धांवणारास एक धरण फुकट मिळतें.

पंचासंबंधीं नियम :—

(१) पंचाचा निकाल मान्य समजला जाईल.

(२) खेळांत दोन पंच असावेत.

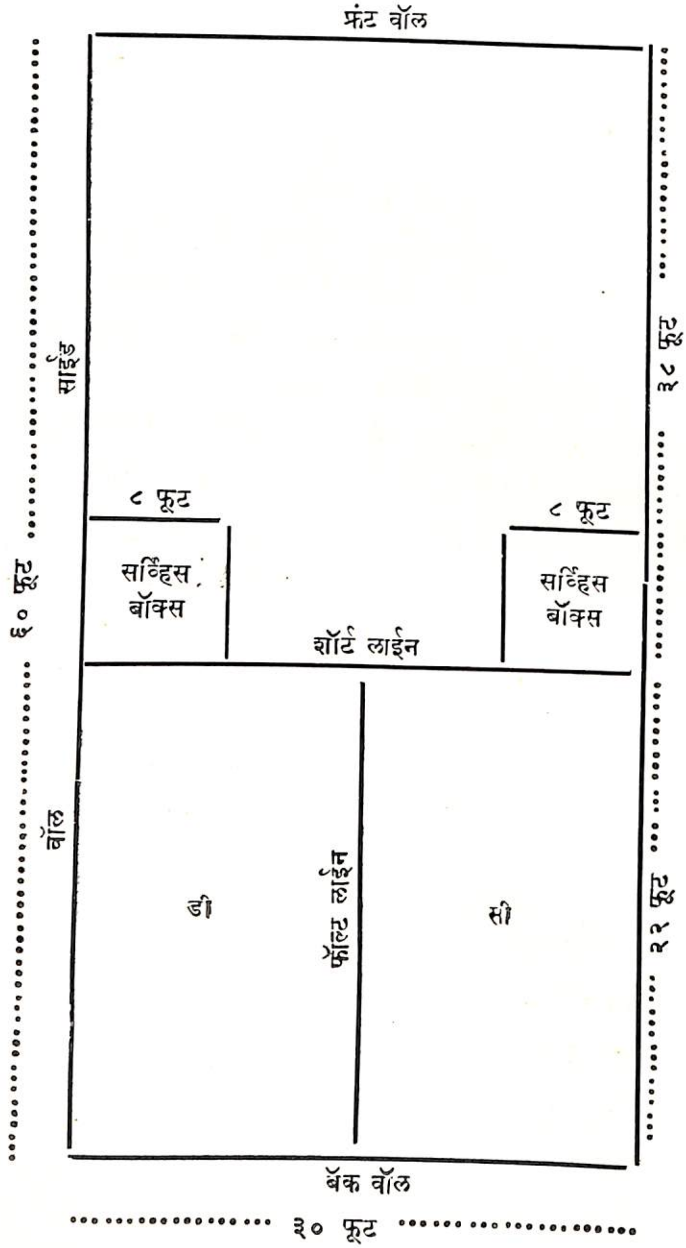
(३) दरेक डावानंतर पंचांनीं आपल्या जागांची अदलाबदल करावी.

(४) शंकास्थानीं दुसऱ्या पंचास विचारून निकाल द्यावा.

तीन गडी बाद झाले कीं एका बाजूचा डाव तात्पुरता संपतो. नंतर दुसऱ्या संघानें खेळण्याचें असतें. त्या संघाचे तीन गडी बाद झाले कीं पुन्हां पहिल्या संघानें खेळावयाचें असतें.

जे कोणी उत्तम झेल झेलूं शकतात त्यांसच मुख्यतः हा खेळ उत्तम खेळतां येतो. संघनायकानें स्वतःच्या गड्यांची मांडणी खेळणाऱ्या गड्याच्या कौशल्याप्रमाणें ठेवावी. डावा अडवणार व डावीकडील गडी तर उत्तम झेल झेलणारे पाहिजेतच. त्याप्रमाणें प्रथम धरणावर असणारा गडी पण चपल आणि उत्तम झेलणारा पाहिजे. कारण डावाची भिस्त त्याचेवर बरीच अवलंबून असते. ह्या खेळांत मुख्य कौशल्य जर कशाचें असेल तर तें अचूक चेंडू धरणाकडे फेंकण्याचें होय. सबंध डावच त्यावर अवलंबून असतो. खेळणाऱ्या संघनायकानें पण गडी खेळण्यास पाठविते वेळीं कोणते गडी चांगले व कोणते वाईट हें पाहून धाडावें. प्रथम उत्तम गडी, नंतर कच्चा, नंतर दोन उत्तम; अशा तऱ्हेनें एक उत्तम एक साधारण नंतर पुन्हां दोन उत्तम गडी असा क्रम ठेवावा म्हणजे धांवा करण्यास फारच सोपें जातें.

रॅकेट्स.



रॅकेट्सचें कोर्ट.

चित्र अंक २३२

(८) रॅकेट्स (स्कॉश रॅकेट्स).

[लेखक :—रा. शंकरराव गोपाळ डोंगरे, B.A., बडोदें.]

क्रीडांगण (कोर्ट) :—रॅकेट्स हा खेळ इंग्लंड व ब्रिटिश वसाहतींत खेळला जातो. युनायटेड स्टेट्समध्येंहि याचा प्रचार झाला आहे. या खेळाच्या अंगणाभोंवतीं चारहि बाजूंस भिंती असतात. आंतील कोर्ट (मोकळी जागा) ६०×३० फूट मापाचें असतें. कोर्टाच्या ज्या बाजूस खेळाडू उभे राहून खेळ खेळतात तिच्या समोरची भिंत (फ्रंट वॉल) व दोन्ही बाजूंच्या भिंती (साईड वॉल्स) ३०–३० फूट उंचीच्या असतात व मागची भिंत (बॅक वॉल) मात्र १५ फूट उंच असते. समोरच्या भिंतीच्या खालच्या बाजूस, तळापासून २६ इंच उंचीपर्यंतचा भाग फळ्यांनीं झाकलेला असतो. या फळ्याच्या वरच्या काठास प्लेईंग लाईन (Playing line) समजतात. तसेंच त्या भिंतीवर (फ्रंट वॉलवर) जमिनीपासून ९ फूट

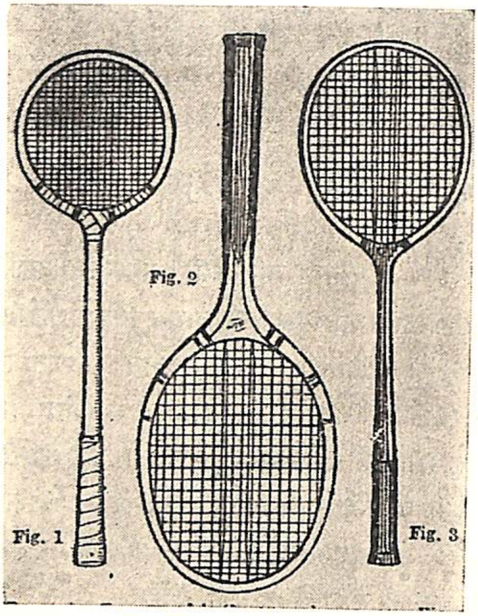


रा. शंकरराव गोपाळ डोंगरे, B.A., बडोदें.

६ इंच उंचीवर जमिनीशी समान्तर अशी एक रेषा रंगानें काढलेली असून तिला सर्व्हिस लाईन (Service line) असें म्हणतात. समोरच्या भिंतीपासून ३८ फुटाचें अंतरावर त्या भिंतीशी समान्तर व बाजूच्या भिंतीपर्यंत अशी जमिनीवर एक रेषा काढलेली असते. या रेषेस शॉर्टलाईन म्हणतात. चित्र अंक २३२ वरून या कोर्टाची कल्पना येईल.

शॉर्ट लाईनच्या मध्यापासून बॅक वॉलच्या मध्यापर्यंत एक सरळ रेषा काढलेली असते तिला फॉल्ट लाईन (Fault line) म्हणतात. या रेषेनें तिच्या बाजूच्या जागेचे दोन भाग होतात. शॉर्ट लाईनच्या पुढें बाजूच्या भिंतीस लागून दोन चौकोन ८ फूट लांब व ८ फूट रुंद असे जमिनीवर दोन्ही कोपऱ्यांत काढलेले असतात. या चौकोनांस सर्व्हिस-बॉक्सीस (Service boxes) म्हणतात. हा खेळ दोन किंवा चार इसम एकदम खेळूं शकतात. दोघे खेळत असतील तर सिंगल्स व चौघे खेळत असतील तर डबल्स म्हणण्याचा रिवाज आहे.

खेळाचें सामान :—ह्या खेळाची रॅकेट टेनिसच्या रॅकेट सारखीच असते. पण चित्र अंक २३३ प्रमाणें तिची पुढील बाजू टेनिसबॅट प्रमाणें लंबगोल नसतां ७ इंच व्यासाची गोल आकाराची असते. या रॅकेटचा दांडा ३० इंच लांब असतो. चित्रांत रॅकेट्स,



(१) रॅकेट्स. (२) टेनिस. (३) बॅडमिंटन.
चित्र अंक २३३

टेनीस व बॅडमिंटनच्या बॅटी दाखविल्या आहेत. या खेळांतील चेंडू चिंध्या गुंडाळून व त्यावर पांढरें चामडें शिवून तयार केलेला असतो. या चेंडूचा व्यास एक इंच व वजन एक औंस असतें.

खेळ:—खेळास सुरवात करणाऱ्या गड्यास हॅन्ड इन (Hand in) किंवा सर्व्हर (Server) असें म्हणतात. त्यानें एका सर्व्हिस बॉक्समध्यें उभें राहून रॅकेटनें चेंडू समोरच्या भिंतीवर सर्व्हिस लाईनच्या वरच्या अंगास मारावयाचा असतो. पण तो अशा रीतीनें मारला पाहिजे कीं तो समोरच्या भिंतीवर आपटून व बाजूच्या भिंतीस (साईड लाईन) लागून अगर न लागता त्याचे मागील शॉर्ट लाईनच्या पलीकडील विरुद्ध बाजूच्या अर्ध्या भागांत पडला पाहिजे. या जागीं समोरचा गडी उभा असतो. चित्र २३२ मध्यें दर्शविल्याप्रमाणें उजव्या बाजूच्या सर्व्हिस बॉक्समधून सर्व्हिस केली तर तो चेंडू 'डी' पटांगणांत पडला पाहिजे. 'डी' पटांगणांत समोरचा गडी उभा असतो. त्यानें तो बॉल दोनदां जमिनीवर पडण्याच्या आधीं परत समोरच्या भिंतीवर (फ्रंटवॉलवर) प्लेईंग लाईनच्या वरच्या अंगास मारला पाहिजे. याप्रमाणें खेळास सुरवात होते.

खेळणारा (सर्व्हिस करणारा) कडून चूक झाल्यास त्याचा डाव जातो. पण समोरच्या गड्याचे प्रत्येक चुकीबद्दल त्यास एक पॉईन्ट किंवा एस (ace) मिळतो. असे १५ एस ज्याचे अगोदर होतील त्यानें डाव जिंकला असें समजण्यांत येते. या खेळाचें नियंत्रण इंग्लंडमधील टेनिसरॅकेट अॅन्ड फाईव्ह्ज असोसिएशन करते. ही संस्था सन १९०७ मध्यें स्थापन झाली आहे.

(९) फाईव्हज.

[लेखक :—रा. **रामचंद्र चिंतामण भावे, बडोदें.**]

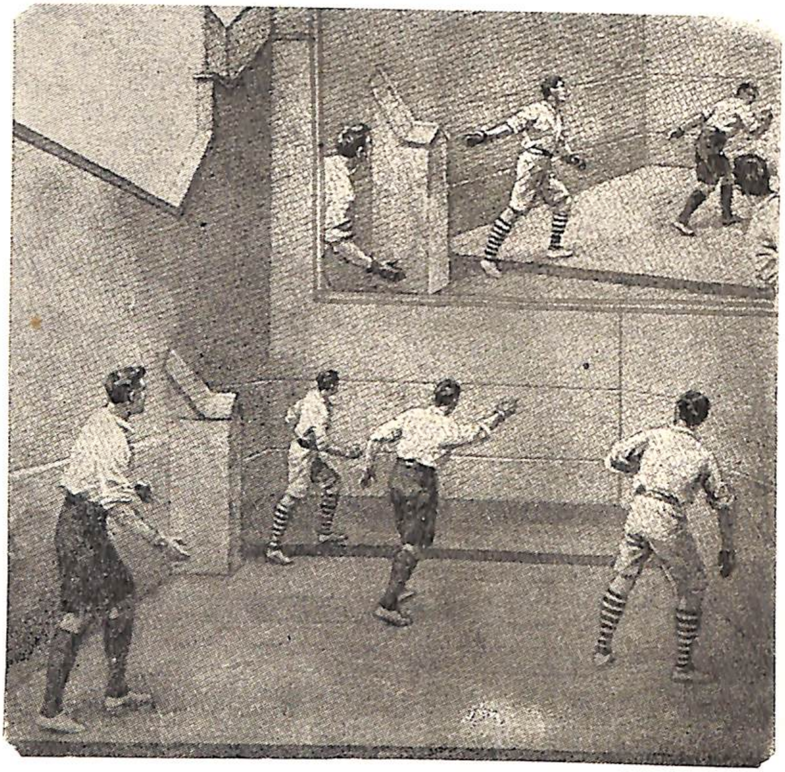
फाईव्हज हा खेळ हातांच्या पांच बोटांनीं चेंडू मारून खेळावयाचा असल्यानें यास **फाईव्हज** हें नांव पडलें असावें अथवा पांच गडी मिळून हा खेळ पूर्वी खेळत असत त्यामुळें यास हें नांव पडलें असावें. एकोणिसाव्या शतकांत हा खेळ इंग्लंडमध्यें बराच लोकप्रिय होता. हा खेळ यासाठीं बांधलेल्या बंद जागेंत अगर टेनिस कोर्टावर खेळत असत. इटन येथील एका क्रीडा—मंदिरांत हा खेळ पूर्वी खेळत असत व हल्लीं या खेळासाठीं लागणाऱ्या मुद्दाम बंद अशा जागा त्या मंदिरांतील नमुन्याच्याच बांधतात. हल्लीं रग्बी व इटन अशा दोन प्रकारच्या खेळाच्या जागा (Courts) बांधतात. ईटन प्रकारच्या कोर्टांवर छप्पर नसून तीं उघडीं असतात व रग्बी तऱ्हेच्या जागांवर छप्पर असतें. हा खेळ आपल्याकडे प्रचारांत आलेला नाहीं म्हणून त्याबद्दल साधारण कल्पना यावी इतकीच माहिती तद्विषयक इंग्रजी पुस्तकां-वरून दिली आहे.



रा. **रामचंद्र चिंतामण भावे, बडोदें.**

चित्र अंक २३४ वरून या कोर्टाची कल्पना येईल. कोर्टाच्या आंत एक पायरी करून उंच व निंच असे कोर्टाचे दोन भाग केलेले आहेत. या खेळासाठीं गिलावा करून गुळ-गुळीत केलेल्या तीन भिंतींची जरूर असते. ही जागा ३० फूट लांब व १८ फूट रुंद असते. तिन्ही बाजूंच्या भिंती १८ फूट उंच असतात. जागा लंब चौकोन असते. जमिनीस टेनिस कोर्टाप्रमाणें पक्की चुनेगची असते.

खेळ:—या खेळाचे चेंडू १$\frac{1}{8}$ औंस अगर १$\frac{1}{4}$ औंस वजनाचे असतात. दोन अगर चार गडी हा खेळ खेळूं शकतात. सर्व्हिस कोणी सुरूं करावयाची यासाठीं ओलीसुकी (toss) करून ठरवितात. नंतर सर्व्हिस करणारा गडी हातानें चेंडू समोरच्या भिंतीवर अशा रीतीनें मारतो कीं तो चेंडू परत येईल तेव्हां समोरच्या गड्याचे बाजूच्या कोर्टांत तो पडावा. नंतर समोरचा गडी तो बॉल हातानें भिंतीवर मारून खेळास सुरुवात करतो. तिन्ही बाजूंच्या भिंतींवर जमिनीपासून कांहीं उंचीवर जमिनीशीं समांतर अशी रेषा काढलेली असते. त्या रेषेच्या वरचे बाजूसच चेंडू मारून खेळावयाचें असतें.



चित्र अंक २३४

रेषेच्या खालीं चेंडू लागला तर अथवा चेंडू परत मारतां आला नाहीं तर त्या मारणाराचा डाव जातो म्हणजे समोरच्या बाजूस एक गुण (पॉईन्ट) मिळतो. समोरच्या भिंतीवर चेंडू अशा तऱ्हेनें मारला पाहिजे कीं तो परत आल्यावर समोरच्या गड्यास त्याला मारतां येऊं नये. परत आलेला चेंडू जमिनीवर दोनदां आपटण्यापूर्वीं मारला पाहिजे. दोनदां चेंडू जमिनीवर पडल्यानंतर वर उडाला तरी तो मारतां येत नाहीं. पंधरा गुणांचा (पॉइंटचा) डाव (गेम) असतो. ज्याचे १५ गुण आधीं होतील तो जिंकतो. दोन्ही बाजूंचे १३ पॉईन्ट झाले तर त्यानंतर ज्या पक्षाचे ५ जास्त पॉईन्ट अगोदर होतील तो पक्ष जिंकतो.

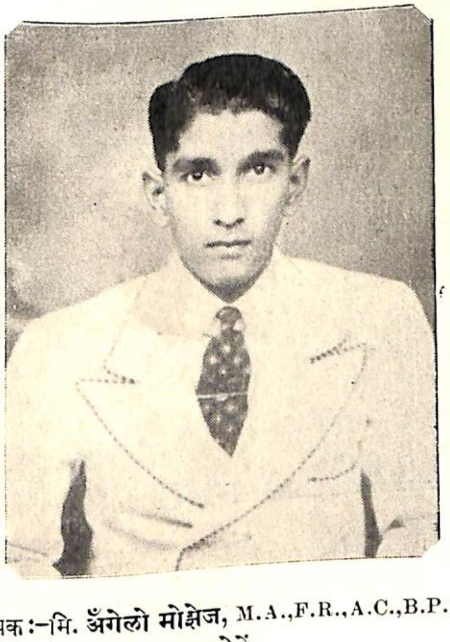
कपडे :—खेळतांना गुळगुळीत जमिनीवरून पाय निसरूं नये म्हणून रबराचे तळवे असलेले बूट घालावे. बुटास खिळे असूं नयेत, कारण त्यानें खेळाची जमीन बिघडते. अंगांत गरम कपडे घालावे, कारण या खेळांत टेनिसपेक्षां जास्त मेहनत होत असल्यानें खेळानंतर अंगास वारा लागून सरदी होण्याचें भय असतें. नवीन खेळाडूनें या खेळासाटीं तयार केलेले मोजे हातांत घालून खेळाव म्हणजे चेंडू हातास लागून त्रास होणार नाहीं. चांगले खेळणारे असतात त्यांचे हात घटल्यामुळें त्यांस मोजांची आवश्यकता भासत नाहीं. हातांत मोजे असल्यापेक्षां उघड्या हातांनींच बॉल अचूक मारतां येतो.

(१०) बॉल्स.

[भाषांतरकार :—रा. **नीळकंठ गणेश गोखले,** B.A., LL.B.; D.D.Sc., **बडोदें.**]

प्रास्ताविक :—हिंदुस्थानाला हा खेळ पुष्कळ अंशीं अपरिचित असा आहे. ग्रेटब्रिटन-मध्यें हा खेळ खेळणाऱ्या अनेक संस्था आहेत व ह्या खेळाचे चढाओढीचे सामने तेथें नेहमीं खेळण्यांत येतात. ह्या खेळाचे अंतरराष्ट्रीय सामनेहि भरविण्यांत येतात. ग्रेटब्रिटन येथील 'बॉलिंग असोसिएशन' ही संस्था ह्या खेळावर नियंत्रण ठेविते.

खेळाचें मैदान :—हा मैदानी खेळ आहे. सुमारें ४२ यार्ड चौकोनी हिरवळीवर हा खेळला जातो. ह्या मैदानाचे सारखे सहा भाग करतात म्हणजे प्रत्येक भागाची लांबी ४२ यार्ड व रुंदी ७ यार्ड होते. ह्या प्रत्येक भागास



लेखक :–मि. **अँगेलो मोझेज,** M.A., F.R., A.C., B.P.E., **बडोदें.**

रिंक (Rink) असें म्हणतात. मैदानाचे चारी बाजूस परंतु मैदानाच्या अंतिम रेषांस लागूनच बाहेरचे अंगास सुमारें सहा इंच रुंदीचा खाड्या-सारखा भाग तयार करतात.

खेळाचें साहित्य म्हणून एक जॅक (Jack), थोडे चेंडू (Bowls) व एक रबराची लहान चटई (Mat) पुरेशी होते.

जॅक (The Jack) :—अडीच इंच व्यासाचा आणि दहा औंसांपेक्षां जास्त वजन नाहीं असा हा एक लहानसा चेंडू असतो. टी (Tee) म्हणून ह्याचा उपयोग होतो आणि ज्या रबरी सतरंजीवर खेळाडू उभा असतो त्यापासून ह्या टीचें अंतर कमींत कमी २५ यार्ड तरी असावें.

बॉल्स (The Bowls) :—कठीण अशा लाकडाचे हे चेंडू असतात. त्यांचा व्यास १६॥ इंचांपेक्षां जास्त नसावा आणि वजन ३॥ पौंडांपेक्षां अधिक नसावें. हे चेंडू वरील आकाराचे व वजनाचे असून ते एका बाजूस अधिक वजन असलेले अशा विशिष्ट तऱ्हेनें बनविलेले असतात व त्याचा परिणाम असा होतो कीं हा चेंडू फेंकला असतां तो सरळ रेषेंत न जातां एका बाजूस असलेल्या जास्त वजना-मुळें तो वक्ररेषेंत जातो.

चटई (The Mat) :—ही इंडिया रबरची बनविलेली असते व हिची लांबी व रुंदी अनुक्रमें वीस व बारा इंच असते.

खेळांतील संघ (The composition of a team):—प्रत्येक संघांत चार खेळाडू असतात व प्रत्येकास दोन चेंडू खेळावयास मिळतात. संघांतील पहिल्या खेळाडूस अघाडीचा खेळाडू (The Lead) असें म्हणतात. तसेंच शेवटच्या चौथ्या खेळाडूस स्किप अथवा ड्रायव्हर (Skip or Driver) असें म्हणतात.

खेळाचें वर्णन:—अमुक एक ठराविक शॉट किंवा हेड झाले म्हणजे एक डाव पुरा होतो. स्किप नांवाचे जे दोन्ही पक्षांतील खेळाडू असतात ते खेळाची सुरवात कोणी करावयाची हें ठरविण्याकरतां ओली सुकी करतात. ओली सुकी जिंकणारास खेळाची सुरवात कोणी करावयाची हें सांगण्याचा अधिकार असतो.

दोन्ही संघांतील अघाडीचे दोन खेळाडू आपले दोन चेंडू प्रथम खेळतात. नंतर दोन्ही संघांतील नंबर दोनचे खेळाडू आपले चेंडू खेळतात; नंतर नंबर तीनचे दोन खेळाडू व शेवटी स्किप किंवा ड्राइव्हर खेळाडू आपले चेंडू खेळतात.

विरुद्ध पक्षाच्या गड्याचा चेंडू स्थीर होईपर्यंत कोणाहि गड्यानें आपला चेंडू खेळतां कामा नये; अशा रीतीनें जर चेंडू चुकीचा खेळला गेला तर तो चेंडू विरुद्ध बाजूस थांबवितां येतो व चुकीनें खेळणाराकडे तो रीतसर खेळण्याकरतां परत करतां येतो.

एखादा खेळाडू आपली पाळी येण्यापूर्वीच खेळला तर विरुद्ध पक्षांतील स्किप तो चेंडू अडवितो व पुन्हा योग्य तऱ्हेनें खेळण्यासाठीं तो परत करतो. कोणताहि चेंडू रबरी चटईपासून १५ यार्डांचें आंत आल्यास तो रद्द (dead) झाला असें समजतात.

'हेड'च्या सुरवातीस प्रथम खेळणारानें रबरी चटई 'रिंक'च्या बरोबर मध्यावर, परंतु भोंवतालच्या खाड्यापासून एका यार्डापेक्षां अधिक अशा अंतरावर आणून ठेवावी.

प्रत्येक खेळाडूनें चेंडू फेंकण्यापूर्वी आपला एक पाय रबरी सतरंजीवर पूर्ण आहे कीं नाहीं तें नीट पहावें (चित्र अंक २३५). सूचना देऊनहि जर एकाद्या खेळाडूनें ह्या नियमाचें उल्लंघन केलें तर पंच त्याचा चेंडू अडवून तो 'बँक'कडे ठेवण्याचा हुकूम सोडतो.

"जॅक" फेकणें (Throwing the jack):—ज्या संघास प्रथम खेळावयाचें आहे



[चेंडूच्या भोंकांत बोटें खुपसून पाय रबरी चटईवर ठेवून चेंडू फेंकण्याची क्रिया.]

चित्र अंक २३५

त्या संघाचा अघाडीचा खेळाडू चटईवरून जॅक फेंकतो. अशा रीतीनें फेंकलेला जॅक चटईपासून २५ यार्डांचे आंत पडतां कामां नये. अशावेळीं जॅक जर खाड्यांत गेला तर तो खाड्यापासून दोन यार्ड आंतले बाजूस रिंकचें बरोबर मध्यावर ठेवावा. रिंकच्या हद्दीबाहेर जर तो फेंकला गेला तर तेथून तो सरळ रिंकच्या मध्यावर आणावा.

जॅक अथवा चेंडू जळणें (Jack or Bowl Burned):—खेळण्यांत असलेल्या चेंडू खेरीज इतर कोणत्याहि रीतीनें जॅकची अगर चेंडूची हालचाल केली गेली अगर त्या जॅकनें अगर चेंडूनें घेतलेल्या जागेवरून त्यास हलविण्यांत आलें तर जॅक जळाला किंवा चेंडू 'जळाला' असें म्हणतात.

जॅक जळणें:—(१) खेळाच्या हिरवळीवरून जॅक जात असतांना जर एकाद्या खेळाडूकडून वर सांगितल्याप्रमाणें जॅकची जळण्याची क्रिया झाली तर विरुद्धपक्षास तो जॅक जेथें होता किंवा असतां तेथें तो ठेवून हेड खेळण्याची अगर हेड पुन्हा पहिल्यापासून खेळण्याची संधि मिळते.

(२) **खाड्यामधील जॅकची चलस्थिति**:—रिंकच्या हद्दीमधून परंतु खाड्यांतून जॅक जात असतांना टचर (toucher) शिवायच्या चेंडूशीं जर त्याची टक्कर झाली तर जेथें तो टक्कर होण्यापूर्वी होता तेथें तो तसा ठेवला जावा; परंतु ज्या चेंडूशीं त्याची टक्कर झाली तो चेंडू मात्र खाड्यांतून ताबडतोब काढून घेतला पाहिजे.

(३) **जॅकची अचल स्थिति**:—जॅक हिरवळीवर अगर खाड्यांत स्थीर असतांना जेव्हां एकाद्या खेळाडूकडून तो जळला जातो तेव्हां विरुद्ध बाजूकडून एक तर तो पुन्हा पूर्वीचे जागीं ठेवला जातो किंवा तो मिळालेल्या गतीनें गेला असेल तेथेंहि असावा अशी सवलत त्या पक्षास हक्कानें मागतां येते.

चेंडू जळणें (Bowl burned):—

(१) **चेंडू चल स्थितींत** (while in motion):—चेंडू मूळचे स्थितींत असतांना तसेंच जॅक जवळून तो जाण्यापूर्वी जर एकाद्या खेळाडूनें त्यास जाळण्याची क्रिया केली तर विरुद्ध पक्षास खालील तीन सवलतींपैकीं वाटेल ती सवलत मागून घेतां येते:—(अ) चेंडू बाद (dead) ठरवितां येतो अगर (ब) तो स्थीर होईल तेथें ठेवण्याची सवलत त्यास (फायदेशीर वाटल्यास) मागतां येते अगर (क) हेड पुन्हां पहिल्यापासून खेळण्याची सवलत मागतां येते.

(२) **चेंडू अचल स्थितींत** (while at rest):—चेंडू स्थीर असतांना जर एकाद्या खेळाडूनें तो जाळला तर विरुद्ध पक्षानें एक तर पूर्वीचे जागीं तो ठेवावा अगर तो जाईल तेथें जाऊं द्यावा. दोहोंपैकीं सोईप्रमाणें सवलत मागून घ्यावी.

टचर्स (touchers):—जॅक हिरवळीवर चल स्थितींत असतांना, जो चेंडू त्या जॅकला स्पर्श करतो त्यास 'टचर' असें म्हणतात. रिंकच्या हद्दींत जेव्हां तो स्थिर होतो तेव्हां त्याची नोंध घेतली जाते; परंतु जॅक जर खाड्यांत असेल तर त्यावेळीं त्यास स्पर्श करणाऱ्या चेंडूला टचर असें म्हणतां येत नाहीं.

ज्या संघाचा असा टचर असतो त्यानें

त्यावर एक प्रकारची विशिष्ट खूण करावयास हवी; व दुसरा चेंडू फेंकण्यापूर्वी जर ह्या पहिल्या चेंडूवर चिन्ह करण्याचें राहून गेलें तर तो 'टचर' आहे असें समजत नाहीं. त्याचप्रमाणें दुसऱ्या हेडमध्यें तो खूण केलेला चेंडू खेळण्यास घेण्यापूर्वी जर त्यावरील चिन्ह पुसलें नसेल तर विरुद्ध संघास तो 'जळलेला चेंडू' असें सांगण्याचा अधिकार प्राप्त होतो व तो चेंडू त्यांना बँक (मातीचा ढीग) कडे पाठवितां येतो.

डिचर्स (Ditchers):—जो चेंडू हिरवळीवर चल स्थितींत असलेल्या जॅकला स्पर्श करूं शकत नाहीं व जो बँककडे अगर खाड्यांत जातो, अगर खेळ चालू असतांना खाड्यांत फेंकला जातो, त्यास 'डिचर' असें संबोधितात. ज्या संघाचा तो चेंडू असतो त्या संघानें तो चेंडू ताबडतोब बँककडे रवाना केला पाहिजे.

हेडचा निकाल:—हेडमधील शेवटचा चेंडू जेव्हां चल स्थितींत राहूं शकत नाहीं त्यावेळीं किती शॉट झाले ते मोजतात. चौघांपैकीं दुसऱ्या नंबरच्या खेळाडूकडे गुणांची मोजदाद करणें व प्रत्येक हेडचे शेवटीं निकाल सांगणें हें काम असतें.

खेळण्याची पद्धति:—ग्रेट ब्रिटनमध्यें बॉल्सचे दोन प्रकारचे खेळ खेळले जातात, एक रिंक खेळ व दुसरा क्राऊन ग्रीन खेळ. दोन्ही खेळ जवळजवळ सारखेच आहेत परंतु रिंक खेळांत हिरवळीची जमीन सपाट असते तर क्राऊन खेळांत मैदानाच्या मध्यभागीं ६–६॥ इंचांचा उंचवटा असून तो चारी बाजूंस उतरता होत जातो.

हा खेळ एकेकट्यानें (Singles) अगर सांघिक पद्धतीनें (Team) खेळला जातो. सांघिक पद्धतींत दरेक संघांत दोन, तीन अगर चारहि खेळाडू असूं शकतात.

सिंगल्सच्या खेळांत जॅक प्रथम कोणी खेळावयाचा तें ओलीसुकी (toss) करून ठरवितात. नंतर प्रथम खेळणारा रबरी चटई रिंकच्या मधोमध पाहिजे तशी आंथरतो व नंतर जॅक गडगडत फेंकतो. जॅक जर वांकडा गेला तर त्यास सरळ रेषेंत आणून ठेवतात. जॅक फेकल्यानंतर तो चटईपासून कमींत कमी २५ यार्डांवर तरी असला पाहिजे. जॅक फेंकल्यानंतर जर तो खाड्यांत पडला तर त्यास बाहेर काढून आंत दोन यार्ड अंतरावर ठेवतात परंतु जॅक रिंकच्या बाहेर गेला तर मात्र त्यास मध्यभागीं आणून ठेवतात. जॅक दुसऱ्या वेळीं जर असा बाहेर गेला अगर खाड्यांत पडला तर दुसऱ्या खेळाडूस जॅक फेंकण्याची संधि मिळते. हा जॅक फेंकण्यास बरेंच कौशल्य लागतें व तो अशा विशिष्ट अंतरावर फेंकतात कीं त्यामुळें विरुद्ध गड्यास चेंडू त्याजजवळ फेंकतां येत नाहीं. चेंडू शक्य तितकें जॅकचे जवळ फेंकणें हेंच ह्या खेळांतील वैशिष्ट्य होय व हें ध्येय साधण्यास बरेंच कौशल्य लागतें. कारण चेंडूस एका बाजूस जास्त वजन असल्यानें तो चेंडू फेंकल्यावर सरळ रेषेंत जात नाहीं. त्यामुळें अमुक एका विशिष्ट स्थळीं चेंडू जाण्यास तो किती जोरानें व कोणत्या दिशेस फेंकावा म्हणजे नेमक्या ठिकाणीं जाईल हें संवयीनेंच कळतें. चेंडू जॅकच्या जवळ दोन्ही बाजूंकडे फेंकण्याची संवय करावी. जॅक फेंकल्यानंतर खेळाडू आळीपाळीनें चेंडू फेंकतात. एकएकट्या खेळांत

(Singles) दोन दोन चेंडूंऐवजीं प्रत्येकजण चार चार चेंडू खेळतो.

अशा रीतीनें चेंडू फेंकल्यावर कोणाचे चेंडू जॅकच्या अधिक जवळ आहेत तें प्रत्यक्ष अंतर मोजून ठरवितात. हें अंतर मोजण्यास एक विशिष्ट प्रकारची टेप असते. ज्या खेळाडूचें हें अंतर कमी भरेल तो जिंकला असें समजतात. हे चार चार चेंडू किती वेळां फेंकावयाचे तें अगोदर नक्की करतात.

सांघिक खेळांत बहुतेक चार चार गडी असतात. ह्यांपैकीं स्किप हा गडी जक फेंकला असेल तेथें उभा राहतो व आपल्या संघांतील गड्यास चेंडू कशा रीतीनें फेंकावा ह्यासंबंधीं सूचना देतो. स्किप हा सर्वांच्या शेवटून खेळतो. संघांतील स्किप हा उत्तम गडी असल्यानें डाव जिंकणें हें बहुतेक ह्या स्किपच्या खेळण्यावरच अवलंबून असतें. सांघिक खेळांत प्रत्येकास दोन दोनच चेंडू खेळावयाचे असतात. संघांतील लीडरला प्रथम खेळावयाचें असतें म्हणून त्यास जॅक फेंकण्याची संवय प्रथम चांगली पाहिजे. दुसरा गडी हा सर्वांत कच्चा असतो.

चेंडू फेंकतांना तो शक्य तितका जॅकचे जवळ आणावयाचा हें ध्येय असतें; म्हणून दुसरा चेंडू जर जॅकचे जवळ असेल तर त्या चेंडूजवळ आपला चेंडू आणतां येईल अशा रीतीनें चेंडूची फेंक झाली पाहिजे. विरुद्ध पक्षाचा चेंडू मध्यें असेल तर त्यास बाजूस टोलावून आपला चेंडू त्या चेंडूपेक्षां जॅकचे अधिक जवळ जाईल अशा फेंकीचीहि संवय पाहिजे. लखोट्या खेळणें हें आपलेकडे अगदीं हीन दर्जाचें असें समजलें जातें, तथापि वर वर्णन केलेला खेळ व आपलेकडे एका विशिष्ट पद्धतीनें खेळला जाणारा लखोट्यांचा खेळ ह्यांत बरेंच साम्य आहे असें आपणास आढळून येईल.



(११) बॉलिंग.

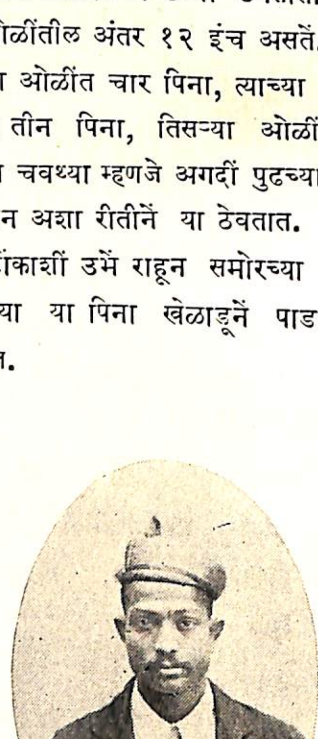
[लेखकः—रा. दत्तात्रय मोरेश्वर काटदरे, बडोदें.]

बॉलिंग हा खेळ पुरातन काळापासून अस्तित्वांत आहे. जुन्या वेळीं हा खेळ उघड्या जागेंत खेळत असत, पण अलीकडे हा खेळ बंद जागेंत खेळतात. या खेळासाठीं मुद्दाम ॲलेज (Alleys गल्ल्या) तयार केलेल्या असतात. या ॲलेजमधून चेंडू टाकतांना शरीर कमरेंतून वांकवावें लागतें. आजारीपणांतून उठलेल्या माणसांस हा खेळ बेताचा व्यायाम देऊं शकतो. या खेळांत सरावानें कौशल्य प्राप्त होतें.

साधनें.

(१) ॲले :—ही लांबट चिंचोळी जागा जमिनीवर गुळगुळीत फळ्या बसवून केलेली असते. या प्रत्येक ॲलेची लांबी ६५ तें ७० फूट असून रुंदी ३½ फूट असते. या ॲलेच्या दोन्ही बाजूंस एक एक अरुंद खोलगट गटार असते. ही ॲले मध्यभागीं जरा उंच (Convex) पण दोहों बाजूंस उतरती असते. तसेंच या ॲलेच्या एका टोंकास चेंडू टाकणारास उभें राहण्यासाठीं एक लाकडी बैठक (apron) केलेली असते. ही बैठक बाकीच्या जागेच्या सपाटींतच असते. ॲलेच्या दुसऱ्या टोंकासहि लाकडी पिना (pins) ठेवण्यासाठीं अशीच एक ॲप्रोन किंचित् लहान आकाराची केलेली असते. खेळाडूंच्या संख्येच्या मानानें जरूर तितक्या ॲलेज जवळ जवळ केलेल्या असतात आणि त्या एकमेकींपासून चेंडू पलीकडे न जाईल इतक्या उंचीच्या फळ्यांनीं विभागलेल्या असतात.

(२) पिना :—बाटलीच्या आकाराच्या, इंडियन क्लब्ससारख्या व बारा इंच उंचीच्या लाकडी दहा दहा पिना प्रत्येक ॲलेच्या समोरील टोंकांशीं ठेवलेल्या असतात. या पिना चार ओळींमध्यें उभ्या ठेवतात. प्रत्येक दोन ओळींतील अंतर १२ इंच असतें. सर्वांत मागच्या ओळींत चार पिना, त्याच्या पुढच्या ओळींत तीन पिना, तिसऱ्या ओळींत दोन पिना व चवथ्या म्हणजे अगदीं पुढच्या ओळींत एक पिन अशा रीतीनें या ठेवतात. ॲलेच्या एका टोंकाशीं उभें राहून समोरच्या टोंकाशीं असलेल्या या पिना खेळाडूनें पाडावयाच्या असतात.



रा. दत्तात्रय मोरेश्वर काटदरे, बडोदें.



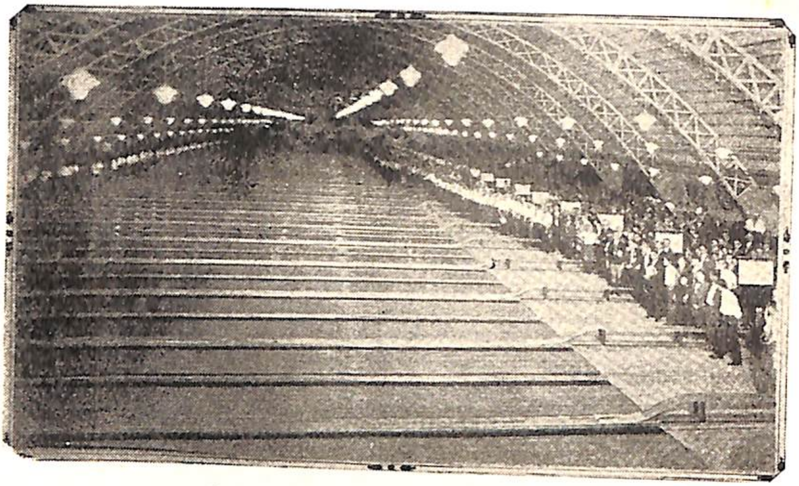
चित्र अंक २३६

(३) **चेंडू** :—हे चेंडू लाकडी गुळगुळीत असतात. या चेंडूंत आंगठा व एक बोट रोंवतां यावें म्हणून भोकें पाडलेलीं असतात. या भोकांमुळें हाताची पकड चांगली बसते (चित्र अंक २३६). चेंडू लहान मोठ्या आकारांचे व वजनांचे असतात, पण त्यांचा घेर २७ इंचांपेक्षां जास्त नसतो. प्रत्येक खेळाडूनें आपापल्या सोयीप्रमाणें एकेक चेंडू पसंत करून घ्यावा.

(४) **खेळाडू** :—दोन किंवा अधिक खेळाडूंस हा खेळ खेळतां येतो. एका ॲले-मध्यें एक खेळाडू खेळतो. ॲलेजपेक्षां जास्त खेळाडू असतील तर कांहीं ॲलेमध्यें जास्त खेळाडू एकामागून एक चेंडू टाकून खेळतात. मात्र एकाच ॲलेवर सहापेक्षां जास्त खेळाडू खेळत नाहींत.

खेळ :—ॲलेमध्यें वर सांगितल्याप्रमाणें समोरील टोंकांशीं पिना उभ्या केल्यानंतर खेळाडूनें आपल्या पसंतीप्रमाणें एक चेंडू घेऊन व ॲप्रनवर उभें राहून ॲलेमधून तो चेंडू गडगडत पिनांकडे टाकावयाचा असतो. चेंडू टाकतांना हातांची हालचाल वांकलेल्या शरिराशीं समान्तर अशी झाली पाहिजे. याप्रमाणें चेंडू टाकण्यास रोलिंग किंवा स्किडिंग (Rolling or Skidding) म्हणतात. चेंडू ॲलेच्या बाजूंस असलेल्या गटारांत न जातां समोर गेला पाहिजे व त्यानें समोर ठेवलेल्या जास्तींत जास्त पिना पाडल्या पाहिजेत.

ज्या पिना पडल्याशिवाय तशाच उभ्या राहतात त्यांस स्पेअर्स (Spares) म्हणतात. सर्व पिना एकाच बॉलनें पाडल्यास त्यास स्ट्राइक (Strike) म्हणतात. प्रत्येक खेळाडूस चेंडू फेंकण्यास १० पाळ्या मिळतात. शेवटीं ज्यानें जास्त पिना पाडल्या असतील तो जिंकला असें समजतात. टाकलेला चेंडू समोरून परत टाकण्यासाठीं ॲलेच्या दुसऱ्या टोंकाजवळ एक मुलगा उभा ठेवतात. त्यानें ॲलेच्या गटारा-मधून चेंडू परत टाकावयाचा असतो.



[अनेक ॲलेज असलेल्या एका बॉलिंग क्लबचें क्रीडांगण.] चित्र अंक २३७

हा खेळ प्रथमदर्शनीं वाटतो तितका सोपा नाहीं. गटरांमध्यें चेंडू न जाऊं देतां तो जोरानें गडगडत टाकून पिना पाडण्यास चांगलें कौशल्य लागतें. लहान आकाराच्या चेंडूपेक्षां मोठ्या आकाराचा व वजनाचा चेंडू जास्त सोईचा असतो. खेळणारे जास्त असतील तर चित्र अंक २३७ प्रमाणें जरुरीप्रमाणें एकास एक लागून अनेक ॲलेज तयार केलेल्या असतात.

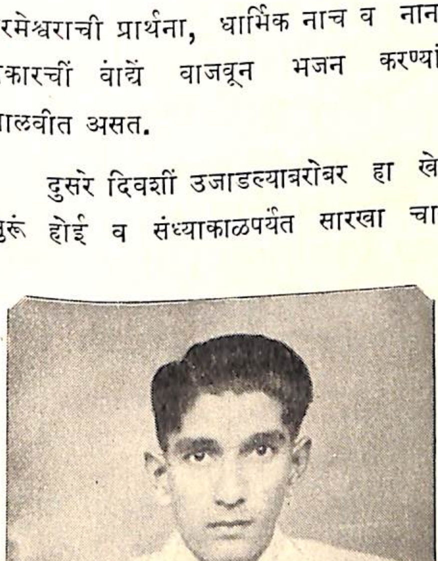


(१२) लॅक्रॉसी.

[भाषांतरकार :—रा. **नीळकंठ गणेश गोखले,** B.A., LL.B.; D.D.Sc., **बडोदें.**]

इतिहास :—दोनशें वर्षांपूर्वी उत्तर अमेरिकेंतील रेड इंडियन लोक ह्या खेळासारखा एक खेळ खेळत असत. एका विशिष्ट प्रकारचा धार्मिक विधि व उपोषण करून नंतर ते हा खेळ खेळत. या खेळाचे आदले दिवशीं खेळणारे स्त्रीपुरुष सर्व दिवसभर उपास करून व तो सर्व दिवस व रात्र परमेश्वराची प्रार्थना, धार्मिक नाच व नानाप्रकारचीं वाद्यें वाजवून भजन करण्यांत घालवीत असत.

दुसरे दिवशीं उजाडल्याबरोबर हा खेळ सुरू होई व संध्याकाळपर्यंत सारखा चालू



लेखक :-मि. **ॲंगेलो मोझेज,** M.A., F.R., A.C., B.P.E., **बडोदें.**

असे. या खेळांत एकेका बाजूस हजारों माणसें खेळत व दोन्ही गोलमधील अंतर तर कित्येक मैलांचें असे.

प्रत्येक खेळाडूच्या हातांत, टोंकास जाळी लावलेली एक एक काठी असे व या जाळींत चेंडू घेऊन खेळणारे गडी गोलकडे जाण्याचा प्रयत्न करीत असत. चेंडू लाकडी अगर हरणाचे चामड्याचा केलेला असे. एका संघाचा पुढारी तो चेंडू मैदानांत टाकून खेळास सुरुवात करी. नंतर तो चेंडू मिळविण्यासाठीं खेळाडूंची एकच गर्दी उडून जाई. प्रत्येक खेळाडू समोरच्या पक्षाच्या गोलकडे, चेंडू नेण्याचा प्रयत्न करी व त्यावेळीं काठ्यांवर काठ्या जोरानें आपटल्या गेल्यानें मोठा खडखडाट होई. त्यांतच खेळाडूंच्या व प्रेक्षकांच्या आरोळ्यांमुळें तर कानठळ्या बसून जात. ह्यामुळें या खेळास एक प्रकारें लढाईचें स्वरूप येई. खेळाचे नियम मुळींच नव्हते. गर्दीमध्यें खेळाडू एकमेकांच्या पायांत पाय घालून किंवा पायांत काठ्या आडव्या घालून एकमेकांस पाडीत व केव्हां केव्हां तर परस्परांस उचलूनहि दूर टाकीत. त्यामुळें कित्येक खेळाडू जखमी होत व एखादे वेळीं एखाद्याच्या जिवासहि अपाय होत असे.

अमेरिकेहून रेडइंडियन्सचा एक संघ सन १८६७ सालीं इंग्लंड देशांत आला होता. त्यानें हा खेळ इंग्लंडमध्यें प्रथम आणिला. त्या वेळीं या खेळाचें स्वरूप पुष्कळच नरम झालेलें

होतें. त्यानंतर सन १८७६ मध्यें कॅनडा देशांतून दोन संघ इंग्लंडमध्यें आले असतां त्यांनीं आपआपसांत हा खेळ व्यवस्थेशीर स्वरुपांत खेळून दाखविला. तेव्हांपासून हा खेळ हळूंहळूं इंग्लंडमध्यें लोकप्रिय होऊं लागला आहे. सध्यां आक्सफर्ड व केंब्रिज विश्वविद्यालयांच्या खेळाडूंत या खेळाचे सामने वारंवार होतात.

या खेळाचें आधुनिक स्वरूप :— हल्लींच्या स्वरुपांत हा खेळ खेळणें पूर्वीप्रमाणें जोखमीचें राहिलें नाहीं. पण अलीकडे पहिल्यापेक्षां कौशल्याचा भाग मात्र यांत पुष्कळ आला आहे. हा खेळ विशेषेंकरून थंडीच्या दिवसांत खेळतात. फुटबॉल किंवा हॉकीपेक्षांहि यांत जास्त जोरानें धांवावें लागतें. जाणून बुजून नियमाचें उल्लंघन केल्याशिवाय हा खेळ थांबविण्यांत येत नाहीं. यांत नियमांचीं बंधनें फार थोडीं आहेत.

खेळाचें मैदान :— या खेळाचें मैदान १०० तें १५० यार्ड लांब असतें. मैदानाची रुंदी ठरलेली नाहीं. तथापि लांबीरुंदीचें प्रमाण ३ : २ असें असावें. मैदानाचे दोन्ही टोंकांस रुंदीच्या रेषांवर मध्यभागीं सहा सहा फूट उंचीचे दोन चौरस लाकडी खांब एकमेकांपासून ६ फूट अंतरावर पुरून गोल तयार करतात. या खांबावर एक आडवें लाकूड ठेवून गोलची चौकट बनवितात. या चौकटीस एक जाळें बांधलेलें असतें व तें गोलच्या मागें ६ फूट अंतरावर जमिनीस मेख्रा ठोकून त्यांस बांधलेलें असतें. खेळणाऱ्या संघांचे नायक खेळाचे सुरवातीस मैदानाच्या हद्दी ठरवितात. या खेळांत ऑफ साईडची भानगड नसते व गोलच्या मागें चेंडू गेला तरी खेळ चालू राहतो.

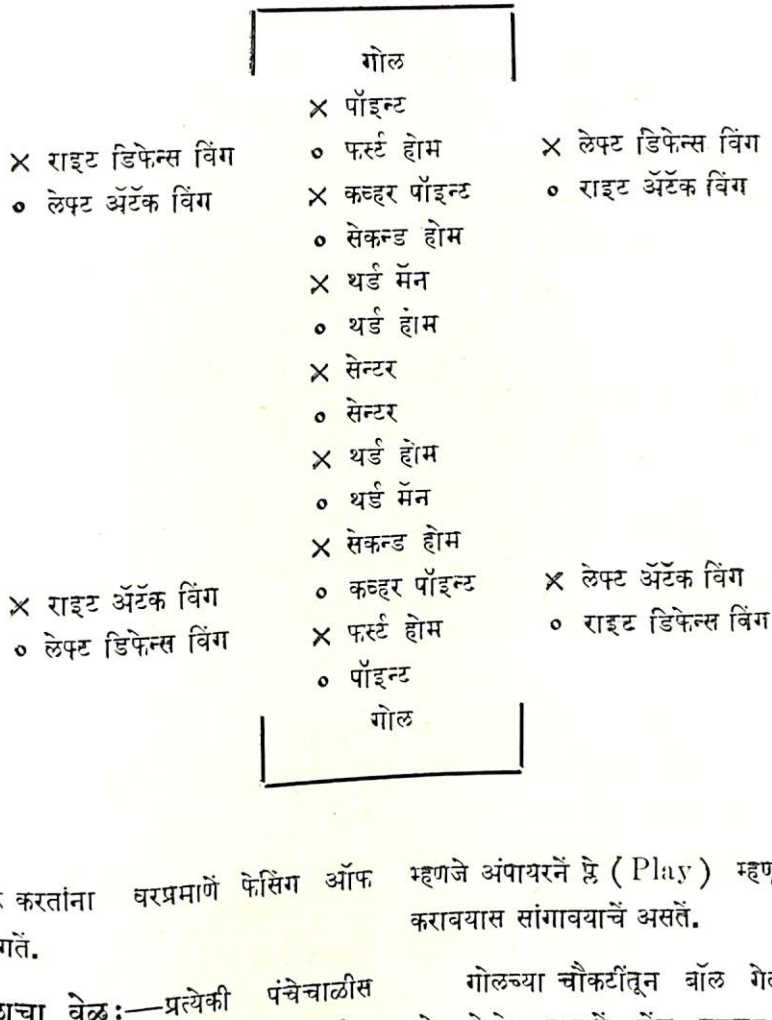
क्रॉसी :— या खेळांतील काठीस क्रॉसी म्हणतात. या काठीच्या टोंकास एक जाळीं लावलेली असते. प्रत्येक खेळाडूचा यत्न हा चेंडू या जाळ्यांत मिळवून व तो गोलकडे नेऊन गोलमधून पलीकडे टाकण्याचा असतो.

चेंडू :— इंडिया रबराचा, ८ इंच परिघाचा व सुमारें ४ $\frac{1}{2}$ औंस वजनाचा चेंडू या खेळासाठीं लागतो.

लॅक्रॉसीचे संघ :— प्रत्येक संघांत साधारणपणें १२ खेळणारे असतात. त्यांनीं ॲसोसिएशन फुटबॉलच्या खेळांत जसे गडी उभे करतात त्याचप्रमाणें उभें रहावयाचें असतें.

प्रत्येक संघाचे दोन भाग करतात. एका भागास डिफेन्स (बचाव करणारा) व दुसऱ्यास ॲटॅक (हल्ला करणारा) म्हणतात. बचाव करणाऱ्या गड्यांचें कार्य आपल्या पक्षावर गोल न होऊं द्यावयाचें असतें व हल्ला करणाऱ्या गड्यांचें काम समोरच्या पक्षावर गोल करण्याचें असतें.

सेन्टर खेळाडू खेळास सुरवात करतांना आपल्या क्रॉसी (बॅटी) जमिनीवर ठेवून उभे राहतात. क्रॉसीच्या पाठी एकमेकांकडे असून यांच्या मध्यावर बॉल ठेवलेला असतो. नंतर दोघेहि सेंटर खेळाडू आपआपल्या क्रॉसी एकदम आपल्याकडे हॉकी खेळाच्या सुरवातीप्रमाणें ओढतात. याप्रमाणें झालें कीं तो बॉल खेळण्यायोग्य होतो. या क्रियेस **फेसिंग ऑफ** (Facing off) म्हणतात. प्रत्येक गोल झाल्यानंतर व बॉल मैदानाच्या बाहेर गेला तर पुनः



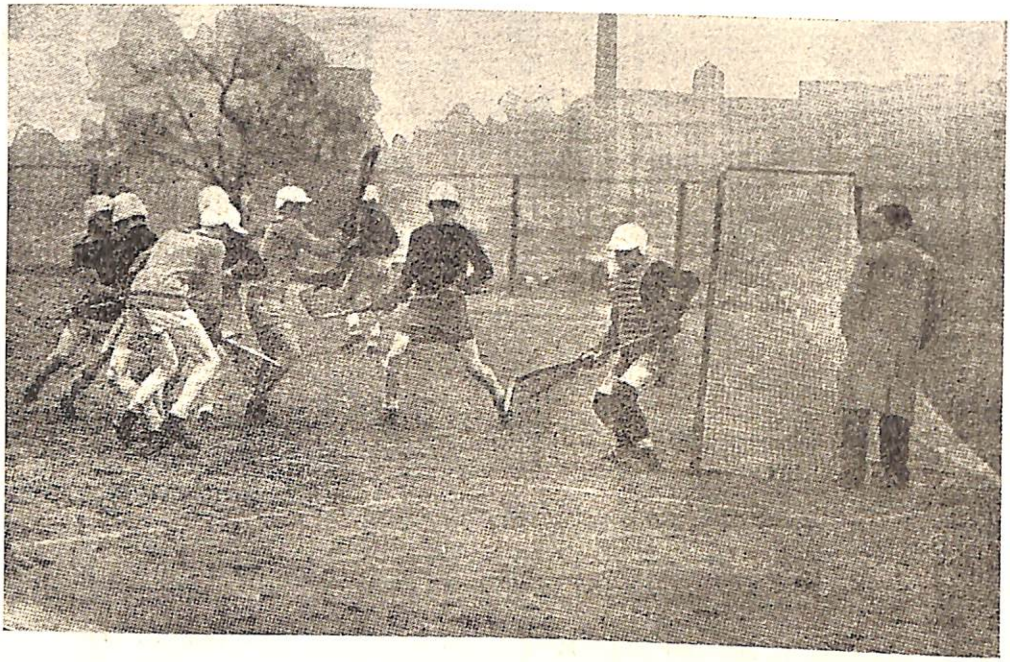
खेळ सुरूं करतांना घरप्रमाणें फेसिंग ऑफ करावें लागतें.

खेळाचा वेळ :—प्रत्येकी पंचेचाळीस मिनिटांचे असे दोन डाव खेळतात. दोन डावांमध्यें १० मिनिटें विश्रान्तीचा वेळ असतो. अर्धा वेळ झाल्यावर दोन्ही संघ आपआपली खेळण्याची मैदानाची बाजू बदलतात.

खेळाचे सर्वसाधारण नियम :—मैदानाच्या मध्यभागीं सेंटर्स खेळाडू फेसिंग ऑफ करून खेळाची सुरवात करतात. त्यावेळीं बाकीच्या सर्व गड्यांनीं त्यांचेपासून १० यार्डांचे आंत उभें राहूं नये. दोन्ही पक्षांचे गडी तयार झाले म्हणजे अंपायरनें प्ले (Play) म्हणून सुरवात करावयास सांगावयाचें असतें.

गोलच्या चौकटींतून बॉल गेला म्हणजे गोल होतो. पायानें चेंडू ढकलून गोलमध्यें गेला तर तो गोल होत नाहीं. पण गोलचा बचाव करणाऱ्या खेळाडूकडून चुकून त्याच्याच गोलमध्यें चेंडू पायानें ढकलून गेला तर तो उलट पक्षास गोल मिळतो.

गोलकीपर गोल बाचविण्यासाठीं हातानें चेंडू झेलूं शकत नाहीं अगर चेंडू हातानें टाकूंहि शकत नाहीं, पण हातानें चेंडू बाजूस वळवूं शकतो अथवा क्रॉसीनें किंवा स्वतःच्या शरिरानें चेंडू वाटेल त्या रीतीनें अडवूं शकतो.



[गोल होण्याच्या सुमाराचा आणीबाणीचा प्रसंग वरच्या चित्रांत दाखविला आहे. गोलकीपरची काळजीपूर्वक हालचाल व चेंडूवरची अचल दृष्टि चित्रांत पहावयास मिळते. विरुद्ध बाजूचे अघाडीचे खेळाडू व बचाव करणारे पिछाडीचे खेळाडू ह्यांमधील झटापट वरील चित्र दर्शवीत आहे. अशा आणीबाणीच्या प्रसगीं पंचानें गोलचे बाजूस किती दक्षतेनें खेळाची पहाणी करावयास पाहिजे तेंहि या चित्रांत स्पष्ट दिसतें.] चि.अं. २३८

खेळ चालू असतांना जर चेंडू क्रॉसीमध्यें, खेळाडूच्या कपड्यांत अगर गोलच्या जाळ्यांत अडकून राहिला तर पंचानें **स्टँड** (थांबा) असा हुकूम देऊन खेळ थांबवावा व नंतर जवळ असलेल्या खेळाडूनें तो चेंडू काढून उलट पक्षाचा जो गडी जवळ असेल त्या खेळाडूशीं फेसिंग करून खेळ सुरूं करावा.

फाउल्स (नियमभंग) :—(१) खेळाडूनें समोरच्या गड्यावर केव्हांहि हल्ला (चार्ज) करूं नये, अथवा जरूरीपेक्षां जास्त जोरहि त्याच्या विरुद्ध वापरूं नये; पण खांद्यानें समोरच्या गड्यास अडविण्यास अगर ढकलण्यास हरकत नाहीं.

(२) समोरच्या गड्यास हातानें धरणें मना आहे. तसेंच त्याच्या पायांत क्रॉसी आडवी घालून त्यास पाडतांहि येत नाहीं.

(३) समोरच्या गड्याची क्रॉसी हातानें धरणें मना आहे. तसेंच समोरच्या गड्याच्या क्रॉसीस पायानें लाथ मारणें अगर पायानें दाबून ठेवणेंहि मना आहे.

(४) क्रॉसी फेंकण्याची मनाई आहे.

खेळाचें वर्णन :—बचाव करणाऱ्या गड्यानें हल्ला करणारा गडी क्रॉसीवर चेंडू घेऊन गोलमध्यें टाकण्याइतका जवळ न येईल याबद्दल काळजी घ्यावयाची असते. खेळणारा क्रॉसी-

वरून बॉल घेऊन जाऊं शकतो. अशा रीतीनें तो बॉल घेऊन जात असेल तर आपली क्रॉसी त्याच्या क्रॉसीवर मारून तो बॉल पाडूं शकतो. याप्रमाणें बचाव करणारा गडी जर हल्ला करणाराच्या क्रॉसीवरील बॉल पाडूं शकला नाहीं तर तसें करण्यांत बचाव करणाऱ्या गड्याचा तोल जातो व तोल सावरीपर्यंत हल्ला करणारा गडी त्यास झुकांडी देऊन चेंडू गोलच्या जवळ घेऊन जाऊं शकतो. अशावेळीं हल्ला करणाऱ्या गड्यास अडविण्याचा उत्तम मार्ग म्हणजे बचाव करणाऱ्या गड्यानें हल्ला करणाराचे मार्गांत उभें राहून त्यास अडवावें (चित्र अंक २३९) हा होय. असें केल्यानें त्याची गति कमी होते अगर त्याच्या क्रॉसीवरील चेंडू खालीं पडतो. मध्यें उभें राहून हल्ला करणारास अडवितां येतें पण त्याचे अंगावर बचाव करणारा जाऊन पडूं शकत नाहीं, तसें करणें नियमबाह्य आहे.

हल्ला करणाऱ्या गड्याकडे जर त्याचे पक्षाचा गडी चेंडू टाकीत असेल (पास करीत असेल) तर बचाव करणाऱ्या गड्यानें तो चेंडू मध्यंच आपल्या क्रॉसीवर झेलावा.

बचाव करणारानें नुसता बचाव करून न थांबतां बॉल हातीं येतांच समोरच्या गोलकडे नेण्याचाहि प्रयत्न केला पाहिजे. चढावाचें धोरण ठेवण्यानेंच चांगला बचाव होतो. अशारीतीनें तो बॉल नेऊं लागला म्हणजे समोरचा गडी त्यास अडवील व त्यामुळें त्याचे पक्षांतील एक गडी बॉल नेण्यास रिकामा राहील. या रिकाम्या गड्यास तो बॉल देऊं शकेल व तो गडी बॉल घेऊन गोलकडे जाईल. याप्रमाणें बचाव करणाऱ्या पक्षाचे गडी गोल करूं शकतील.

हल्ला करणारे गडी उत्तम धांवणारे असावे व त्यांस क्रॉसी चांगल्या तऱ्हेनें वापरतां येणें जरूर असतें. वाटेल त्या कोनावरून त्यांस



[चेंडू हवेंत उडाल्यावर आपल्या बॅटीच्या जाळ्यांत तो अडकवून घेण्यासाठीं उभय पक्षांच्या खेळाडंची झटापट.]

चित्र अंक २३९

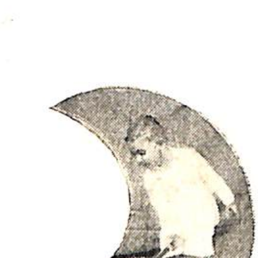


[चेंडूचें पासिंग होत असतांना चेंडू आपल्या क्रॉसींत घेण्यासाठीं चाललेली धक्काबुक्की.]

चित्र अंक २४०

चेंडू गोलमध्यें जोरानें अचूक टाकतां आला पाहिजे. हल्ला करणाऱ्या गड्यांस चेंडू एकमेकांकडे देण्याचें (पास करण्याचें) कौशल्य चांगलें अवगत असलें पाहिजे. पास करतांना टाकलेला चेंडू जोरानें व जमिनीशीं समान्तर गेला पाहिजे. उंच जाऊन उपयोगी नाहीं. हल्ला करणाऱ्या गड्यांनीं एका जागीं उभें न राहतां एकसारखें मागें पुढें जरुरीप्रमाणें धांवत राहिलें पाहिजे (चित्र अंक २४०).

सर्व सांघिक खेळांप्रमाणें या खेळांत देखील संघांतील सर्व खेळाडूंचा खेळ एक विचारानें (टीमवर्क) झाला तरच यश मिळतें.



(१३) हॅन्ड बॉल.

[लेखक :—रा. द. ब. **कोठीवाले**, B.A., B.T., फिजिकल डायरेक्टर्स डिप्लोमा (मद्रास), सीनियर असिस्टन्ट, ट्रेनिंग इन्स्टिटयूट, **कांदिवली**.]

उत्पत्ति व इतिहास.

हा खेळ प्राचीन रोमन लोकांच्या वेळेपासून प्रचलीत आहे. रोमन लोकांनीं बांधलेल्या स्नानगृहांजवळ (स्विमिंग पूल) विशेषतः हा खेळ खेळला जात असे. हल्लींसुद्धां अमेरिकेंत न्यूयॉर्क वगैरे शहरांतील समुद्रकिनाऱ्याजवळील विभागांत स्नानगृहांचेजवळ तेथील भिंतींचा उपयोग करून 'वन्–वॉल हॅन्ड–बॉल' म्हणून हा खेळ खेळला जातो. स्नान करण्यास अथवा पोहण्यास येणारे लोक अगोदर अथवा नंतर व्यायाम व मौजेच्या दृष्टीनें हा खेळ खेळतात. इंग्लंड वगैरे देशांत हा खेळ 'फाईव्हज' या नांवानें १६, १७ व १८ व्रे शतकांत अत्यंत लोकप्रिय होता. आयर्लंड देशांत तर १९ वें शतकांतहि या खेळाचे राष्ट्रीय सामने होत असत. जॉन कॅव्हनॉग, विल्यम बॅग्स, जॉन लावलर वगैरे नावें आयर्लंडमध्यें सानथोरांच्या मुखीं सदैव असतात. फिल कॅसी या आयरीश खेळाडूनें हा खेळ इ. स. १८८७ चे सुमारास अमेरिकेंत सुरू केला व तेथेंच पहिलें क्रीडांगण स्थापन झालें. सामने खेळण्याकरितां दूरदूरचे दौरे काढून या खेळाचा त्यानें प्रथम प्रचार केला. पहिला आंतरराष्ट्रीय विजेता तोच! **ॲमॅच्यूअर ॲथलेटिक यूनियननें** प्रथम सन १८९७ पासून या खेळाचे सामने भरविण्यास सुरवात केली. या सामन्यांतील विजेता **मायकल ईगन** हा होय.

इ. स. १९०० पासून या खेळाचें परिवर्तन झालें. 'चार भिंतींच्या खेळा'-(फोर वॉल्ड हॅन्ड बॉल) बरोबरच 'एका भिंतीचा खेळ' (वन् वॉल हॅन्ड बॉल) प्रचारांत येऊं लागला. ह्यांचें श्रेय अमेरिकेसच दिलें पाहिजे. दोन्ही खेळ तितक्याच उत्साहानें खेळले जातात. दोन्ही खेळांचे चाहते एकमेकांच्या श्रेष्ठपणाविषयीं स्पर्धा करीत असतात. अमेरिकेच्या पूर्व बाजूच्या प्रदेशांत वन् वॉल हॅन्ड



रा. द. ब. **कोठीवाले**, B.A., B.T., **कांदिवली**.

बॉल, तर पश्चिमेकडील प्रदेशांत फोर वॉल्ड हॅन्ड बॉल प्रचलित आहे.

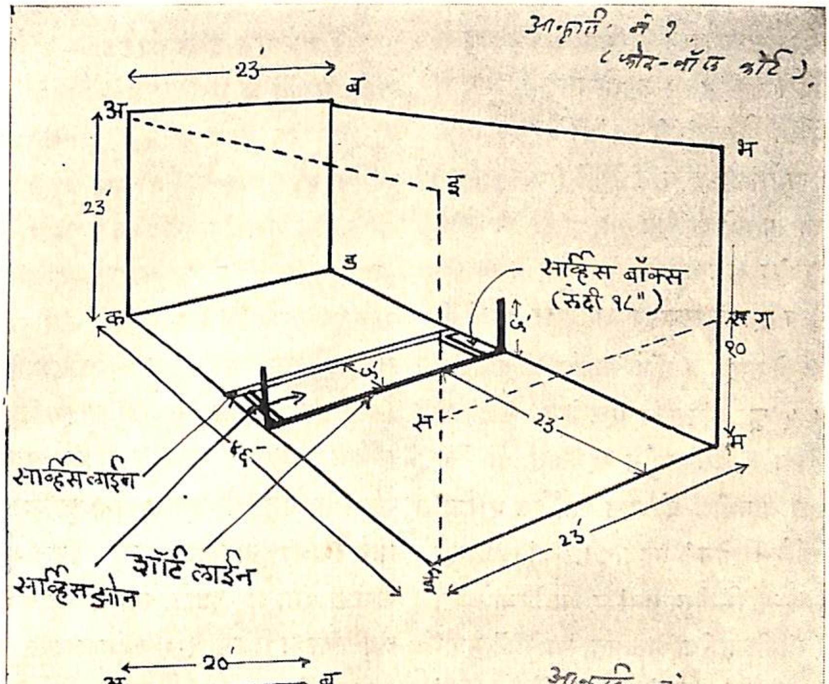
खेळाचें वैशिष्ट्य.

(अ) ह्या खेळास जागा फार कमी लागते. यामुळें हा खेळ ज्या ज्या ठिकाणीं जागेची कमतरता आहे तेथें तेथें म्हणजे अत्यंत दाट वस्ती असलेल्या प्रदेशांत विशेषतः प्रचलित आहे. खेडोपाडीं जागा मुबलक असल्यानें लोकांचें लक्ष इतर मैदानी खेळांकडे जास्त असतें. (ब) यासाठीं साधनसामुग्रीहि विशेष लागत नाहीं. एक लहानसा मऊ चेंडू व हातांत घालावयाचे मोजे! यामुळें या खेळास फारसा खर्चहि लागत नाहीं. (क) दोघे जण असले कीं या खेळास सुरुवात करतां येते. जास्त लोक जमण्याची वाट पहावी लागत नाहीं. (ड) यांत भरपूर व्यायाम व करमणूक होते. थोडक्याशा जागेंत खेळावयाचें असल्यानें, तसेंच पुढें, मागें व बाजूस सरकून चेंडू मारावयाचा असल्यानें शरिरास न कळत व्यायाम होतो व म्हणूनच भरपूर करमणूकहि होते. (इ) सर्व प्रकारच्या लोकांनीं खेळण्याजोगा असा हा खेळ आहे. दहा वर्षांच्या मुलांमुलींपासून तों ५० तें ६० वर्षें वयाच्या अवस्थेपर्यंत सर्वांना हा खेळ खेळतां येतो. प्रत्येकास आपापल्या ताकती-प्रमाणें हा खेळ खेळून व्यायाम व आनंद लुटतां येतो. (फ) हा खेळ खेळणारांस चापल्य व वेग, शरिराचा तोल सांवरणें, दमदारपणा, अचूक अंदाज, तसेंच आत्म-विश्वास, संयमन, शरीर व मनाचा समतोल-पणा, इ० गोष्टींची आवश्यकता असते. खेळ खेळतांनाच या गोष्टींचा विकास खेळणारांचे ठायीं होत असतो. या सर्व गोष्टी एकमेकांस पोषक आहेत.

वरील गुणांमुळें हा खेळ पाश्चिमात्य राष्ट्रांत लोकप्रिय आहे. नवीन जिम्नॅशियम बांधतांना या खेळाची त्यांत सोय केली जाते. वन्–वॉल हॅन्ड–बॉल हा खेळ मात्र जेथें जेथें साधारण मोठीशी भिंत असेल तेथें तेथें खेळला जातो. आपल्याकडे हा जवळजवळ खेळला जात नाहीं, असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. शालेय शारीरिक शिक्षणाच्या कार्यक्रमांत जरी या खेळास स्थान देतां आलें नाहीं, तरी मुलांना ह्या खेळाची गोडी लावण्यास हरकत नाहीं. ज्याप्रमाणें विटीदांडू हा खेळ मुलें दोनच असलीं तरी आपापसांत खेळतात तसाच हाहि खेळ त्यांनीं खेळण्यास हरकत नाहीं. खेळण्याच्या कोणत्याहि खेळांत चेंडूचें विशेष आकर्षण असतें हें विसरून चालणार नाहीं.

क्रीडांगण व साहित्य.

(अ) **फोर वॉल हॅन्ड बॉल** हा पूर्वी-पासून चालू असलेला हॅन्ड बॉल होय. याचें क्रीडांगण इमारतींत असे व त्याची लांबी, रुंदी व उंची अनुक्रमें ५६ तें ६०, २५ व ३० अशी असे. समोरील भिंत स्लेट दगडाची असून, बाजूच्या भिंती, मागील भिंत व अंगण मऊ कॉंक्रीटचें असे. चेंडू हल्लीच्या बेसबॉलसारखा पण लहान आकाराचा असे. मध्यें बूच, त्यावर रबर व दोरी गुंडाळलेली असून घोड्याच्या कातड्याप्रमाणें वेष्टण असे. यामुळें चेंडू अत्यंत कठीण होत असे. हल्लीं या सर्वांत फरक झालेला आहे. सध्यां क्रीडांगण चित्र अंक २४१ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें असतें.


आकृति नं १
23'
सर्व्हिस बॉक्स
(रुंदी १८")
सर्व्हिस लाईन
शॉर्ट लाईन
सर्व्हिस झोन
20'
आकृति नं. २
34'
20
शॉर्ट लाईन
सर्व्हिस लाईन

चित्र अंक २४१

लांबी, रुंदी व उंची अनुक्रमें ४६', २३', २३' अशी असते. **अबकड** ही पुढील भिंत २३'×२३' असून **अकईई** ही एका बाजूची तर **बभमड** ही दुसऱ्या बाजूची भिंत होय. अशा या दोन्ही भिंती ४६'×२३' च्या असतात. चवथी मागील भिंत **ईमगस** ही २३'×१०' ची असते. **कडमई** या अंगणाचे मध्य रेषेनें (शॉर्टलाईन) दोन भाग पाडलेले असतात. (ही मध्यरेषा अर्थात् पुढील अथवा समोरील भिंत व मागील भिंत यांचेपासून सारख्याच अंतरावर असते).

मध्यरेषेपासून (शॉर्ट लाईन) समोरील भिंतीकडे ५ फूट अंतरावर एक रेषा काढलेली असते. तिला सर्व्हिस लाईन म्हणतात. ही रेषा व मध्यरेषा यांमधील प्रदेशास 'सर्व्हिस एरिया' किंवा 'सर्व्हिस झोन' म्हणतात. यांत दोन्ही बाजूंस बाजूंच्या भिंतीला समांतर असलेल्या अशा १८ इंच लांबीच्या रेषा असतात. त्या रेषेनें मर्यादित केलेल्या बाजूच्या प्रदेशास 'सर्व्हिस बॉक्स' म्हणतात. या बॉक्समध्यें, दोघादोघांचा (डबल्स) खेळ चालू असतां, एकजण सर्व्हिस करतांना त्याच्या जोडीदारास त्यांतच उभें राहावें लागतें. अशा प्रकारचें क्रीडांगण तयार करणें अत्यंत खर्चाचें आहे. अंगण व छत तयार करतांना उत्तम प्रकारचें लांकूड उपयोगांत आणतात. असें म्हणतात कीं, अशा एका क्रीडांगणाचा खर्च ५ तें ६ हजार डालर्स म्हणजे १५ पासून १८ हजार रुपया इतका येतो. उलट वन् बॉल हॅन्ड बॉल या खेळाला एक भिंत व एकच अंगण एवढ्यांचीच जरूर असते व तें क्रीडांगण करण्यास १ तें १॥ हजार डालर्स म्हणजे ३ ते ४॥ हजार रुपये लागतात. अर्थात् या दोन्ही प्रकारची क्रीडांगणें तयार करणें आपल्या गरीब राष्ट्राला शक्य नाहीं. स्वतंत्र व श्रीमंत अमेरिकेसच या गोष्टी शक्य आहेत. १९३५ सालीं अमेरिकेनें १३६५ वन वॉल कोर्ट्स तयार केलीं म्हणतात.

(ब) **वन वॉल कोर्ट**:—याचें क्रीडांगण आकृति **ब** मध्यें दाखविलें आहे. **अबकड** ही भिंत १६' उंच व २०' लांब असते व अंगण ३४' लांब व २०' रुंद असतें. अंगणावर पुढील भिंतीपासून १६' अंतरावर रेषा असते. तिला शॉर्ट लाईन (जसें **गम**) म्हणतात. त्या रेषेचे मागें ९' अंतरावर दुसरी समांतर रेषा अपूर्ण अशी काढलेली असते (जसें **पफ**) तिला 'सर्व्हिस लाईन' म्हणतात. सर्व्हिस करणारानें या दोन रेषांच्या मध्यप्रदेशांत राहून व चेंडू आपटून हातानें पुढील भिंतीवर मारावयाचा असतो. (२) चेंडू:—रबरी व काळ्या रंगाचा असतो. त्याचा आकार $1\frac{7}{8}''$ व्यासाचा व वजन २·३ औंस असतें. हा चेंडू लहान संत्र्याएवढा असतो. त्याची किंमत अर्धा डॉलरपर्यंत म्हणजे सुमारें दीड रुपाया एवढी असते. (३) ग्लव्हज्:—हातमोजे हे दोन्ही हातांत घालावयाचे असतात व यांमुळें चेंडू मारतांना हातास त्रास होत नाहीं. (४) कपडे:—सॅन्डो फॅशनचा गंजीफ्रॉक, हाफ पॅंट (गुडघ्यांच्यावर असलेली) व पायांत बिनटांचेचे बूट पाहिजेत.

टीप:— क्रीडांगणाच्या रेषा १॥ इंच रुंदीच्या व काळ्या रंगाच्या असाव्या.

खेळाचें वर्णन:—हा खेळ दोघांत, तिघांत, अथवा चौघांत खेळतां येतो. सर्व्हिसझोनमध्यें (शॉर्ट लाईन व सर्व्हिस लाईन या मधील प्रदेश) उभें राहून व चेंडू जमिनीवर आपटून त्यास हातानें समोरील भिंतीकडे

टोलावयाचें असतें. भिंतीवर आपटून चेंडू शॉर्ट लाईनच्या अलीकडे म्हणजे क्रीडांगणाच्या मागील विभागांत पडला तर सर्व्हिस बरोबर आहे असें समजावें. बरोबर सर्व्हिस करून आलेला चेंडू प्रतिस्पर्ध्यानें परत समोरील भिंतीकडे मारावयाचा व पहिल्या खेळाडूनें तो परतवावयाचा असतो. असें एखादा खेळाडू चुकेपर्यंत करावयाचें असतें. सर्व्हिस करणारा चुकला तर तो बाद होतो व त्याचा प्रतिस्पर्धी सर्व्हिस करतो. उलट तो जर बरोबर असला व प्रतिस्पर्धी चुकला तर एक गुण होतो. जो २१ गुण अगोदर करील तो विजयी होतो! असे एकूण तीन डाव खेळावयाचे असतात. तीन डावांपैकीं दोन डाव जो जिंकेल तो विजयी समजावा. खेळतांना पायानें चेंडू मारण्याची परवानगी नसते. पूर्वी हार्ड बाल असतांना ही परवानगी होती. चेंडू टोलवितांना टप पडण्याचे अगोदर (फ्लायबॉल, फुल व्हॉली) किंवा एक टप पडल्यानंतर त्यास मारावयाची परवानगी असते. खेळतांना कोणत्याहि हाताचा उपयोग केला तरी चालतो. दोन्ही हात एकदम मात्र उपयोगांत आणतां येत नाहींत.

खेळाचे महत्वाचे नियम.

(अ) **फोर बॉल हॅन्ड बॉल** :—(१) जो २१ गुण अगोदर करील व तीन डावांपैकीं दोन डाव जिंकील तो विजयी होईल! (२) सर्व्हिस करणारानें सर्व्हिस करतांना सर्व्हिस एरियांत उभें राहून चेंडूचा पहिला टप पडल्यानंतर त्याला हातानें समोरील भिंतीवर टोलवावयाचें असतें! चेंडू तेथून उसळी खाऊन शॉर्ट लाईनच्या अलीकडे पडला पाहिजे. (३) सर्व्हिस एकदां चुकली तर दुसऱ्यांदा पाळी मिळते. सर्व्हिस करतांना शॉर्ट बॉल अथवा लॉंग बॉल करूं नये. शॉर्ट बॉल म्हणजे (अ) ज्या वेळेस सर्व्हिस केलेला चेंडू शॉर्ट लाईनपर्यंत न येतां समोरील क्षेत्रांत पडतो अगर (ब) जेव्हां सर्व्हिस करणारा सर्व्हिस करतांना सर्व्हिस एरियाचे बाहेर जातो, अगर (क) सर्व्हिस केल्यानंतर समोरील भिंतीवर आपटून आलेला चेंडू आपल्या साथीदाराच्या (जो त्या वेळेस सर्व्हिस बॉक्समध्यें उभा असतो) अंगास लागतो त्या वेळेचा बॉल अगर (अ) ज्या वेळेस चेंडू समोरील भिंतीस लागून, खालीं अंगणांत पडण्याचे किंवा शॉर्ट–लाईनच्या अलीकडे पडण्याचे अगोदर मागील भिंतीस अथवा छतास लागतो तेव्हां अगर (ब) समोरील भिंतीस लागून अंगणांत अथवा शॉर्ट लाईनच्या अलीकडे तो पडण्याचे अगोदर बाजूच्या एका भिंतीस लागून व नंतर दुसऱ्या भिंतील लागतो त्या वेळेचा बॉल होय. (४) शॉर्ट बॉलला परतविणें प्रतिपक्षाच्या इच्छेवर आहे, पण लॉंग बॉल मात्र त्यांस खेळतां येत नाहीं. (५) सर्व्हिस करणारानें लागोपाठ दोन शॉर्ट बॉल किंवा लॉंग बॉल, अथवा एक शॉर्ट व दुसरा लॉंग केले तर तो बाद होतो. सर्व्हिस केल्यानंतर प्रतिपक्षानें तो समोरील भिंतीकडे मारला पाहिजे. बाजूच्या भिंतीस लागून तो समोर लागला तरी हरकत नाहीं. पण समोरील भिंतीकडे मारतांना पुढील अंगणास त्याचा स्पर्श न झाला पाहिजे. (६) जर चेंडू समोरील भिंत व अंगण यांस एकाचवेळीं लागला तर तो हुकला असें समजावें. (७) खेळाडूंनीं एकमेकांना मोकळेपणानें खेळूं दिलें पाहिजे. एकदां चेंडू मारल्यानंतर तो प्रतिपक्षास मारण्याची संधि देणें प्रत्येक

खेळाडूचें कर्तव्य आहे. त्यांस अडथळा करतां कामां नये. अडथळा झाला तर तेवढाच खेळ परत खेळावयाचा असतो. (८) समोरील भिंतीकडे मारतांना चेंडू जर प्रतिस्पर्ध्यास लागला तर तेवढाच खेळ परत खेळावयाचा असतो.

(ब) **वन वॉल हॅन्ड बॉल** :— (१) गुण व डावांची संख्या वरीलप्रमाणेंच असावी.

(२) सर्व्हिस करण्याची पद्धति वरील-प्रमाणेंच असते. सर्व्हिस एरियामध्यें सर्व्हिस करणारानें उभें राहून चेंडूस समोरील भिंतीकडे टोलवावें. त्यावेळेस त्यास बाजूच्या रेषा ओलांडून बाहेर जातां येत नाहीं.

(३) सर्व्हिस केलेला चेंडू समोरील भिंती-वर आपटून शॉर्ट लाईनच्या मागें अंगणाचे आंत पडला पाहिजे. तो जर पुढेंच पडला तर शॉर्ट बॉल झाला असें समजावें.

(४) लागोपाठ दोन शॉर्ट बॉल झाले तर सर्व्हिस करणारा बाद होतो.

(५) अंगणाच्या बाजूच्या रेषांपलीकडे चेंडू गेला तरी तो मारणारा बाद होतो.

(६) शॉर्ट बॉल खेळण्याची परवानगी नसते.

(७) डबल्स खेळतांना सर्व्हिस करणाराच्या साथीदारानें बाजूच्या रेषांपलीकडे असावयास पाहिजे.

(८) टप न पाडतांना अथवा एक टप पडल्यानंतर चेंडू मारण्याची परवानगी असते.

(९) खेळाडूंस अडथळा झाला तर तेवढाच खेळ परत खेळावयाचा असतो.

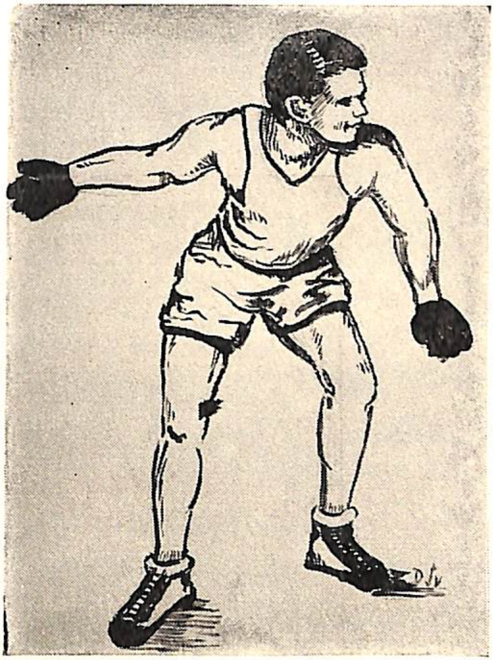
(१०) चेंडू मारल्यानंतर त्याच ठिकाणीं उभें राहणें म्हणजे अडथळा होणें असें नव्हें.

खेळांतील कौशल्यें व तीं वाढविण्या-संबंधीं सूचना.

(अ) **खेळाडूच्या अंगचे गुण** :—या खेळांत खेळाडू दमदार व चपल असावा लागतो. खेळ खेळतां खेळतां जरी या गोष्टींचा खेळाडूंचे ठायीं विकास होत असला तरी या खेळाची पूर्वतयारी म्हणून खेळाडूनें दुसरे व्यायामहि घेतले पाहिजेत. समोरील भिंतीकडे चेंडू मार-तांना तो क्रीडांगणाचे बाजूस व मागें (वन वॉल हँड बॉलमध्यें) न जाईल अशा अचूक अंदाजानें त्यास मारतां आला पाहिजे. उलट प्रतिपक्षाला तो घेतां येणार नाहीं अशा प्रकारेंहि त्यास चेंडू मारतां आला पाहिजे. प्रतिपक्षानें मारलेला चेंडू कोणत्याहि दिशेस गेला तरी तेथें जाण्याची त्याची तयारी पाहिजे. मारलेला चेंडू किती लांब अथवा उंच उसळी घेईल याचा त्यास कयास बांधतां आला पाहिजे. एकूण या खेळांत अचूक अंदाज बांधणें ही अत्यंत महत्वाची गोष्ट आहे. चढाई व बचाव या दोन्ही दृष्टीनीं ही गोष्ट उपयोगाची आहे. फोर वॉल हँड बॉल-मध्यें तर या गोष्टीस अत्यंत महत्व आहे. कारण यांस चेंडू समोरील भिंतीवर, व तसेंच बाजूच्या भिंतावर, लागून खालीं अंगणावर पडेल असें करणें महत्वाचें आहे. चेंडूच्या वेगाचा व उसळीचा, तसेंच कोन (अँगल) करून कोणत्या दिशेस तो जाईल त्याचा अंदाज करणें या गोष्टी खेळाडूस अत्यंत आवश्यक आहेत.

(ब) कौशल्यें :—

(१) चेंडू मारणें (खेळ सुरूं करणें)–(सर्व्हिस) :—ही महत्वाची क्रिया आहे. बहुतेक प्रसंगीं ही क्रिया खालून वरच्या बाजूस (अंडर आर्म स्ट्रोक) करावयाची असते. याकरितां समोरील भिंतीकडे तोंड करून व डावा पाय पुढें ठेऊन उभें राहावें व चेंडू टप पडून वर आला कीं हात खालून वर आणण्याची क्रिया करावी (चित्र अंक २४२). डावखोरा खेळणारा असला तर त्याचा उजवा पाय पुढें राहील (चित्र अंक २४३). प्रत्येक खेळाडूनें डाव्या व उजव्या हातानें खेळण्याची संवय केली पाहिजे. डावीकडे आलेला चेंडू डाव्या हातानेंच घेणें सोईचें पडेल. म्हणून नेहमीं खेळतांना कधीं उजव्या तर कधीं डाव्या हातानें खेळण्याची संवय ठेवावी. सर्व्हिस करण्याच्या वेगवेगळ्या पद्धति आहेत. उ. **हुक सर्व्हिस :**– यांत तळहाताच्या डाव्या अथवा उजव्या भागानें चेंडूस मारावयाचें असतें (चित्र अंक २४४).

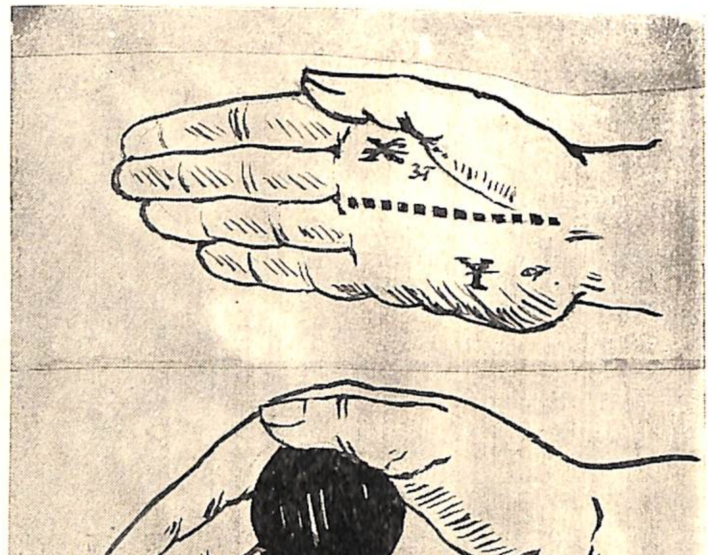


चित्र अंक २४२

(२) आलेला चेंडू परतविणें: – ह्यांतहि (अंडर आर्म स्ट्रोक) खालून चेंडू वर मारण्याची पद्धति उपयोगाची असते. मात्र चेंडू कसा येईल यावर ही पद्धति अवलंबून आहे. कदाचित् हात वरून खालीं आणणें व चेंडू मारणें फायद्याचें होईल. चेंडू परतविणें ही क्रिया करतांना तो अशा रीतीनें परतवितां आला पाहिजे कीं, प्रतिपक्षाला तो घेतां येणें अशक्य अथवा कठीण होईल. अशा रीतीनें एकाच वेळेस चढाई व बचाव या दोन्ही गोष्टी करण्याची संवय करतां आली पाहिजे.

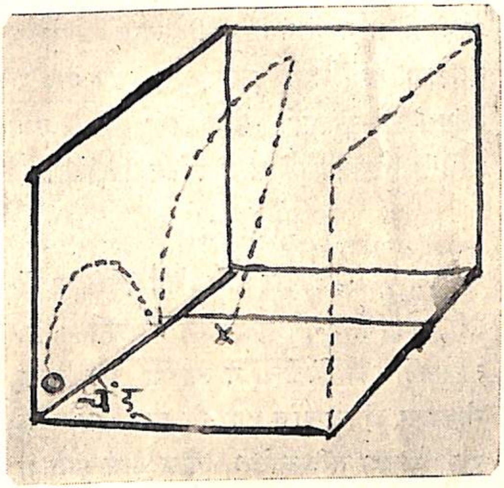


चित्र अंक २४३



चित्र अंक २४४

(३) **चेंडू समोरील भिंतीवर उंच जागीं मारणें** (हाय लॉब टॉस):—एकाच पद्धतीनें चेंडू न मारतां त्याच्या वेगांत कमीज़ास्तपणा करतां आला पाहिजे. चेंडू उंच उडविल्यानें प्रतिपक्षास तो घेण्याकरितां मागील अंगणांत जावें लागेल. अशा रीतीनें त्यांस घटकेंत मागें जाण्यास भाग पाडणें, घटकेंत पुढें आणणें, या कृति केल्यानें त्यास लवकर दमवितां येतें (चित्र अंक २४५).



चित्र अंक २४५

(४) **चेंडू बुकीनें मारणें** (पंच बॉल):– ही पद्धति नवशिक्या खेळाडूनें उपयोगांत आणणें हिताचें नाहीं. उत्तम खेळणारास ही पद्धति फार उपयोगी आहे. यामुळें चेंडूस वेग देतां येतो व तो इतक्या लवकर परततो कीं प्रतिपक्षास तयार होण्यास वेळच मिळत नाहीं. ह्या पद्धतीनें चेंडू मारतां येण्यास फार संवय करावयास पाहिजे. नाहीं तर चेंडू योग्य दिशेस न जातां वाटेल तेथें जातो. ही पद्धति फोर वॉल खेळांत उपयोगाची आहे (चि.अं. २४६).



चित्र अंक २४६

(५) **डबल्स खेळणें**:—यांत दोन्ही खेळाडूंमध्यें सहकार्य पाहिजे. दोघांच्या हालचाली एकमेकांस पूरक व पोषक अशा व्हावयास पाहिजेत. आपापल्या क्षेत्रांत राहून त्यांनीं खेळण्याची संवय ठेवावी. पण वेळ आली तर दुसऱ्याच्या क्षेत्रांत जाऊन खेळण्यास हरकत नाहीं. अशा वेळेस एकमेकांची तात्पुरती जागा बदलली जाते (क्रॉसिंग). तसेंच एक पुढें व दुसरा मागें असें खेळण्याची संवय केली पाहिजे. चेंडू मारतांना मनगटाच्या हालचाली योग्य रीतीनें व्हावयास पाहिजेत. त्यामुळें चेंडू ठराविक दिशेकडे टोलवितां येतो. चेंडूला मारण्यापूर्वी त्यावर सारखी दृष्टि ठेवणें आवश्यक असतें.

(६) **सिंगल्स खेळणें**:—यांत खेळाडू जास्त दमदार असावा लागतो. आपल्या चुकीचा परिणाम त्यासच भोगावा लागतो. म्हणून या खेळांत विशेषतः दोन्ही हातांनीं चेंडू मारण्याची संवय करावयास पाहिजे. चढाई व बचाव हीं कार्यें उत्तम रीतीनें करतां येण्यास खेळण्याची खूप संवय करावी लागते.

(७) **वन वॉल गेम व फोर वॉल गेम :**— दोन्हीहि खेळ तितकेच लोकप्रिय आहेत. पण फोर वॉल गेम जास्त शास्त्रोक्त, कौशल्ययुक्त व मनोरंजक असा आहे असें दोन्हीहि खेळ उत्तम रीतीनें खेळतां येणारांचें प्रामाणिक मत आहे. पण उलट वन वॉल गेम खेळणारे लोक म्हणतात कीं, व्यायाम व दमदारपणा, अचूक अंदाज व वेग या दृष्टींनीं हा खेळ श्रेष्ठ आहे. फोर वॉल गेममध्यें भिंतीचा उपयोग होत असल्यानें चेंडू बाहेर जाण्याची भीति नसते व चेंडू घेण्याकरितां म्हणून इतकी धावपळहि करावी लागत नाहीं. दोन्हीहि खेळांत वेग ही महत्वाची गोष्ट आहे हें खरें, पण निवळ वेगच नव्हे तर एकदम धांवतां येणें, दिशा बदलणें वगैरे पायांच्या हालचाली (फूट वर्क) याहि गोष्टी तितक्याच महत्वाच्या आहेत.

(८) **सामन्याचे अधिकारी :**—रोजच्या खेळास पंच वगैरे लागत नाहींत, यामुळें खेळाडूंना एकमेकाविषयीं उदार बुद्धि व खेळाडूवृत्ति दाखविण्यांची संधि चांगली मिळते. पण सामन्यांत या खेळांत १ पंच, १ गुणलेखक व २ लाईन्स मेन (वन वॉल गेममध्यें) असे अधिकारी असतात. पंचास सर्व नियमांचें पूर्ण ज्ञान व ते नियम पूर्णपणें पाळले जातात किंवा नाहीं हें पहाण्याची खंबीरता अवश्य असली पाहिजे. निकाल स्पष्टपणें व मोठ्यानें देण्याची संवय त्यानें केली पाहिजे. वन-वॉल गेममध्यें पंच शॉर्ट लाईनचे जवळ क्रीडांगणावर बाहेर उभा राहतो तर, फोर वॉल-गेममध्यें मागील भिंतीचेमागें पहिल्या रांगेंत तो असतो. खेळाडूंना एकमेकांना अडथळा झाला काय, सर्व्हिस नीट झाली किंवा नाहीं वगैरे गोष्टी त्यास पहाव्या लागतात. गुणलेखकाजवळ एक गुणपत्रक असतें. त्यांत खेळाडूंचीं नांवें असून कोणाचे किती गुण झाले हें लिहावयाकरितां सोय केलेली असते.

उपसंहार.

आपल्याकडे फोर वॉल गेम जरी नाहीं तरी, वन-वॉल गेम सुरू करणें अशक्य नाहीं. त्यासाठीं एका भिंतीचा व त्याच्या पुढें योग्य मोकळ्या अंगणाचाच काय तो प्रश्न आहे. चेंडू रबरी असला तरी चालेल. खेळ मात्र मौजेचा आहे यांत शंका नाहीं.



(१४) मेड्सीनबॉल टेनिस.

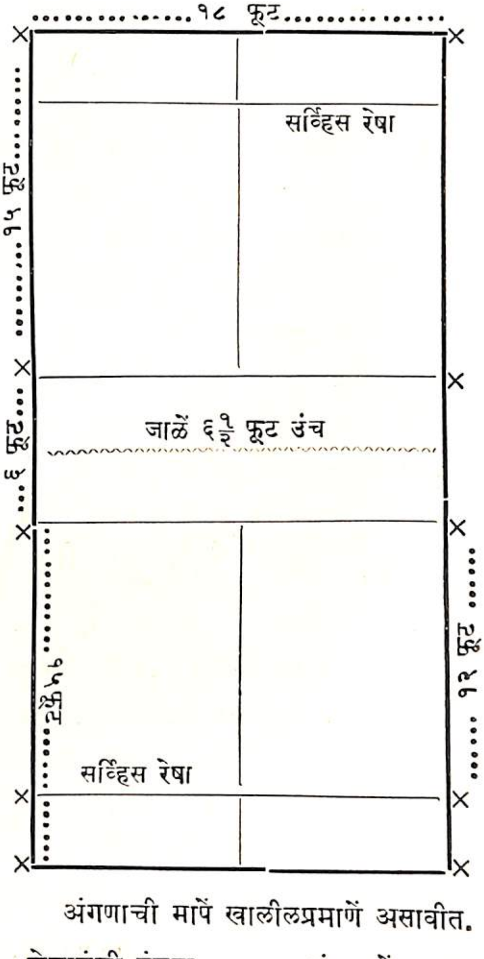
[लेखक :—रा. नीळकंठ गणेश गोखले, B.A., LL.B.; D.D.Sc., बडोदें.]

अंबर्डीनें विश्वविद्यालयांतील शारीरिक शिक्षणतज्ञ कॅप्टन ए. डब्ल्यू. ब्रॉक्स हा ह्या खेळाचा उत्पादक होय. हा खेळ अगदीं साध्या स्वरूपाचा असून तो उघड्या मैदानांत अगर बंदिस्त ठिकाणीं खेळतां येतो. खेळास साहित्य विशेष नसल्यानें आर्थिक दृष्ट्या तो फारच किफायतशीर आहे. हा खेळ दोनपासून बारा खेळाडूस चांगल्या तऱ्हेनें खेळतां येतो.

खेळाचें अंगण :—खेळांतील खेळाडूंच्या संख्येनुसार हें आंगण आंखतां येते. ३० फूट लांब व १५ फूट रुंद अशा अंगणापासून ६० फूट लांब व ३० फूट रुंद इतक्या मापापर्यंत अंगण आंखतां येते.



रा. नीळकंठ गणेश गोखले, B.A., LL.B.; D.D.Sc.



अंगणाची मापें खालीलप्रमाणें असावीत.

खेळाडूंची संख्या.	अंगणाचें माप.	
एक एकट्याचा खेळ	३० फूट	× १५ फूट
दरेक बाजूस दोन खेळाडू	३६	× १८
दरेक बाजूस तिघे	४२	× २१
दरेक बाजूस चौघे	४८	× २४
दरेक बाजूस पांच	५४	× २७
दरेक बाजूस सहा	६०	× ३०

खेळाचें साहित्य :—वर वर्णन केलेलें अंगण, खेळणाराचें कौशल्य व सामर्थ्य लक्षांत घेऊन त्या मानानें ४, ६, ७ अथवा ८ पौंड वजनाचा चेंडू व अंगणांत मधोमध एखादें भक्कम जाळें अगर जाडा दोरखंड एवढें साहित्य पुरें होतें.

खेळाचे नियम :—सर्व्हरनें सर्व्हिस लाइनपासून समोरच्या कोर्टांत चेंडू प्रथम सर्व्ह करावयाचा असतो. विरुद्ध पक्षानें तो चेंडू झेलून जाळ्यावरून पुन्हा विरुद्ध कोर्टांत टाकावयाचा असतो. गडी चेंडू परतविण्यास चुकेपावेतो अगर चेंडू हद्दीच्या बाहेर जाई-पावेतो ही झेलाझेली व फेकाफेकी चालू असते.

चेंडू ज्या ठिकाणीं झेलला गेला असेल त्याच ठिकाणावरून तो परत फेंकला पाहिजे; परंतु एकाच्या अंगास लागून चेंडू उडाला तर त्याच बाजूच्या दुसऱ्या गड्यानें तो झेलून परत फेंकला तरी चालतो.

सर्व्हिग करणाऱ्या पक्षासच पॉइंट जिंक-ल्यास गुण मिळूं शकतात. टेनीस वगैरे खेळांत ज्याप्रमाणें एकाच्या चुकीमुळें विरुद्ध पक्षास गुण मिळतात तसें ह्या खेळांत नसतें. सर्व्हिंग बाजूनें पॉइंट जिंकूनच गुण मिळवावे लागतात. जोपर्यंत एखादी बाजू अशा रीतीनें पॉइंट जिंकीत असते तोपर्यंत त्या बाजूस हँड-इन् (Hand-in) असें म्हणतात. सर्व्हिस बाजूनें पॉइंट गमावला म्हणजे ती बाजू हँड-आऊट् (Hand-out) होते व विरुद्ध बाजूस सर्व्हिस करण्याची संधि मिळते. प्रत्येक खेळाडूस आळीपाळीनें सर्व्हिस मिळते.

एक डाव होण्यास २१ गुण मिळवावे लागतात; व तीन डावांचे खेळांत ज्याचे दोन डाव अगोदर होतील तो विजयी झाला असें समजतात.

हा खेळ शिकण्याचे सुरवातीस एक मध्यम आकाराची फुटबॉलची केस घेऊन त्यामध्यें घोड्याचे केस किंवा काथ्या नीट दाबून भरला म्हणजे ४ पौंड वजनाचा चेंडू तयार होतो. खेळाची जसजशी संवय होईल त्याप्रमाणें ह्या चेंडूचें वजन नियमांत सांगितल्याप्रमाणें हळू-हळू ८ पौंडापर्यंत वाढवावें.

ह्या खेळाचें ध्येय शरीर चांगलें मजबूत व निरोगी बनविणें हें होय; आणि म्हणूनच ह्या खेळांतील विशिष्ट वजनाच्या चेंडूस औषधी चेंडू (Medicine-ball) अशी संज्ञा आहे. खेळाडूंचें शरीरसामर्थ्य व त्यांचीं वयें लक्षांत घेऊन चेंडूचें वजन नक्की करावें. स्नान झाल्यावर बहुतकरून हा खेळ खेळतात. हा चेंडू वजनदार असल्यानें त्याची फेंकाफेंकी होत असतांना छाती, खांदा व पाठीच्या स्नायूवर त्यामुळें चांगलाच ताण पडतो. चेंडू झेलतांना एक हात खांद्यामागें व एक खांद्या-पुढें ठेवून छाती व खांदा ह्यावर भार झेपला जाईल अशा तऱ्हेनें झेलाझेली करावी.

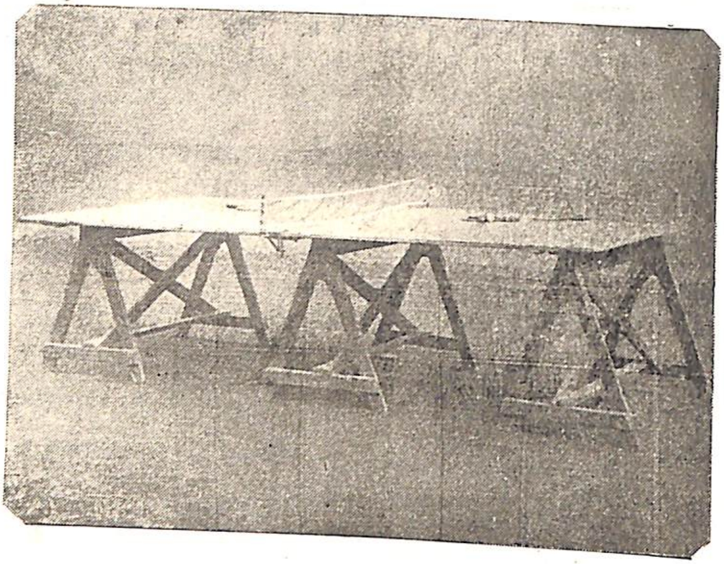
(१५) पिंग पाँग ऊर्फ टेबल टेनिस.

[लेखक :—रा. **नीळकंठ गणेश गोखले,** B.A., LL.B.; D.D.Sc., **बडोदें.**]

इंग्लंडमधील टेबल टेनिस असोसिएशन (E.T.T.A.) ही संस्था ह्या खेळांतील नियमांचें वगैरे नियंत्रण करूं शकते. निरनिराळ्या राष्ट्रांतील संस्था ह्या असोसिएशनला जोडलेल्या आहेत. ठरलेल्या ऋतूंत म्हणजे बहुतेक हिंवाळ्याचे दिवसांत ह्या खेळाचे सामने ठिकठिकाणीं भरविण्यांत येतात. सुरवातीस पिंगपाँग व टेबल टेनिस संस्था ह्यामध्यें बरीच चुरस असे. परंतु सन १९२२ चे सुमारास पिंगपाँगची असोसिएशन मोडली जाऊन टेबल टेनिस असोसिएशन ही एकच संस्था कायम झाली.

बंदिस्त जागेंत खेळण्यांत येणाऱ्या सर्व खेळांमध्यें कौशल्य व करमणूक ह्या दृष्टींनीं ह्या खेळाचा बराच वर नंबर लागेल. ह्या खेळाच्या साहित्यास मात्र खेळाच्या महत्वाच्या मानानें बराच खर्च लागतो. व्यायाम ह्या दृष्टीनें ह्या खेळास महत्व नाहीं व कौशल्य आणि करमणूक ह्या दृष्टींनीं विचार केला असतां साधारण मध्यम स्थितींतील लोकांच्या आटोक्याबाहेरचा हा खेळ आहे असें समजल्यास वावगें नाहीं. खेळांतील साहित्याच्या दृष्टीनें इतकें मात्र लक्षांत ठेवावें कीं खेळांतील मेजाकरतां म्हणून एकदां बराच प्राथमिक खर्च (Initial Expense) करावा लागतो परंतु खेळण्याची बंदिस्त जागा व मेज एवढें सामान तयार मिळालें कीं मग मात्र ह्याला पुढें फारसा खर्च नसतो. कारण खेळाचें प्रत्यक्ष साहित्य म्हणजे एक प्रकारची बॅट व कचकड्यासारखा हलका चेंडू एवढेंच असतें व ह्यास, व्यवस्थेनें खेळल्यास, फारसा खर्च लागत नाहीं.

खेळण्याचें मेज :—हें मेज नऊ फूट लांबीचें व पांच फूट रुंदीचें लंबचौकोनी असतें. एका विशिष्ट प्रकारच्या घन लाकडाचें हें तयार करतात. ह्या मेजाच्या फळ्याचें काठिण्य इतकें असावें लागतें कीं ह्या खेळांतील चांगला (Standard) चेंडू बारा इंच उंचीवरून खालीं मेजावर सोडला तर त्या मेजाच्या काठिण्यानें तो निदान आठ इंच तरी उंच उसळला पाहिजे. मेजांतील हें काठिण्य सर्व ठिकाणीं सारखें असावें लागतें. टेबलाच्या मध्यभागीं टेबलास लागून ६$\frac{3}{4}$ इंच उंचीचें जाळें बांधतात व त्यामुळें मेजाचे समोरासमोर ५'×४$\frac{1}{2}$' असे दोन भाग होतात. जाळें हिरव्या रंगाचें असावें व दोरी ओंवण्याचा वरचा नेफा पांढरा असावा. जाळें ताणून बांधलेलें राहील अशा तऱ्हेनें मेजाच्या दोन्ही बाजूंस दोहीकडे सुमारें ८ इंच उंचीच्या दोन खुंट्या मेजास घट्ट जोडलेल्या असतात (चित्र अंक २४७). मेजाचा रंग हिरवट काळसर असावा म्हणजे त्यावर होणाऱ्या पांढऱ्या चेंडूची हालचाल खेळणारास उत्तम तऱ्हेनें दिसूं शकेल. मेज फार गुळगुळीत



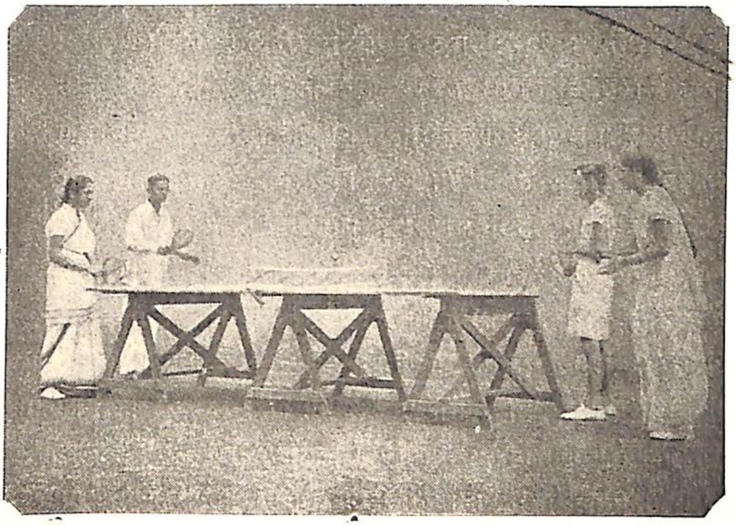
चित्र अंक २४७

नसावें. मेजाचा पृष्ठभाग अतिशय गुळगुळीत असला तर प्रकाशाच्या किरणांचें त्यावर परिवर्तन होऊन खेळणारास चेंडूवर नजर ठरविण्यास त्रास होतो. मेजावरील जाळयानें मेजाचें दोन भाग होतात म्हणून वर सांगितलेंच आहे. त्याचप्रमाणें कित्येक ठिकाणीं डबल्सच्या खेळांत मेजाचे मध्यभागीं मेजाचे लांबीस समांतर अशी अर्धा इंच रुंदीची एक पांढरी रेषा काढतात, तीस सर्व्हिस रेषा असें म्हणतात व तीमुळें मेजाचे आणखी दोन विभाग होऊन एकंदर मेजाचे चार विभाग होतात. ह्या प्रत्येक विभागाचें माप $४\frac{१}{२}' \times २\frac{१}{२}'$ इतकें असतें. ह्या चार विभागास विशिष्ठ नांवें आहेत. सर्व्हरचें उजवें अर्धें अंगण व सर्व्हरचें डावें अर्धें अंगण; तसेंच स्ट्रायकर आऊटचें उजवें अर्धें अंगण व स्ट्रायकर आऊटचें डावें अर्धें अंगण अशीं हीं नांवें आहेत.

चेंडूः—हा चेंडू अगदीं गोल असा कचकड्याचा बनविलेला असून तो पांढऱ्या रंगाचा चित्र अंक २४७ मध्यें मेजावर दाखविल्याप्रमाणें असतो. ह्या चेंडूचा घेर $४\frac{१}{२}$ तें $४\frac{३}{४}$ इंच इतका असतो व ह्याचें वजन ३७ तें ३९ ग्रेनचे दरम्यान असतें. खेळण्यानें हा चेंडू मळका झाला तर साधारण ऊन पाण्यानें धुतला असता तो रंगानें पूर्ववत् होतो.

खेळण्याची बॅटः—वजनानें हलक्या परंतु चिवट लाकडाची चित्र अंक २४७ मध्यें मेजावर दाखविल्याप्रमाणें ही बॅट असते. कित्येक खेळाडू बॅटचा पृष्ठभाग खरखरीत पसंत करतात तर कित्येक रबराच्या सहाय्यानें तो मऊ ठेवतात. चेंडू जोरानें परतविण्यास खरखरीत परंतु कठीण अशा पृष्ठभागाची जरूर असते. परंतु प्रतिपक्षास फसविणें असल्यास मऊ पृष्ठभागाचीच मदत होते.

खेळतांना बॅट कशी धरावी ह्याचा धडा तज्ञाकडून प्रथम नीट घ्यावा. चेंडूच्या हालचालीवर अचूक नजर ठेवणें ही जितकी

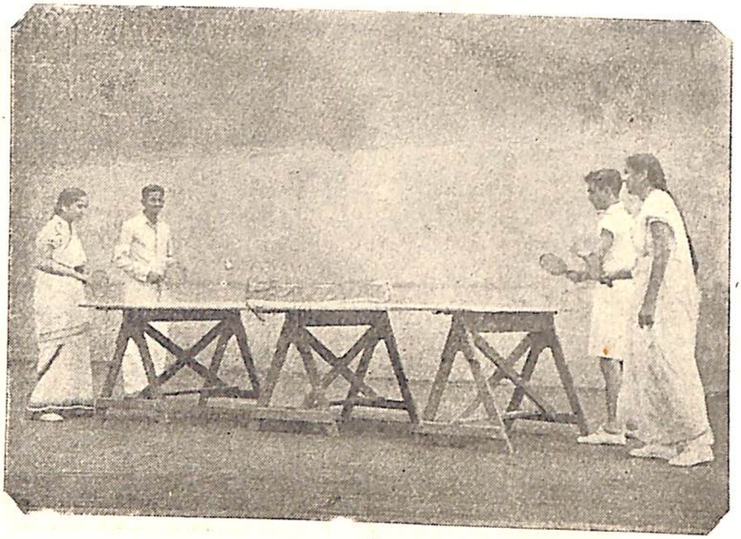


चित्र अंक २४८

खेळण्यांत महत्वाची बाब समजतात तितकीच महत्वाची बाब म्हणजे बॅट योग्यरीतीनें हताळणें ही होय (चित्र अंक २४८). साधारणपणें ही बॅट धरण्याच्या दोन पद्धति आहेत. एका पद्धतीनें खेळणारा आपला हात ताठ करतो व त्या वेळेस त्याची बॅटहि त्याच ओळींत हाताच्या रेषेस समांतर असते. बॅट धरण्याची दुसरी पद्धति म्हणजे हाताच्या रेषेशीं काटकोन करून बॅट धरणें ही होय. खेळतांना बॅट आपल्या डाव्या किंवा उजव्या बाजूकडे फारशी न नेतां ती आपल्या पुढेंच धरावी. बॅट बाजूस नेल्यास कृति चटकन होण्यास विलंब लागतो. खेळणारानें बॅट मेजाच्या सपाटीबरोबरच धरली तर आलेला जोराचा (Smash) चेंडूहि आपणास पाहिजे तसा परतविण्यास फार सोपें जातें (चित्र अंक २४९).



चित्र अंक २४९



चित्र अंक २५०

खेळण्याचे जागेंतील प्रकाश :—हा खेळ बहुशः बंदिस्त जागेंत व हिंवाळ्याचे दिवसांत खेळला जातो. दिवसा खेळावयाचें असल्यास सूर्यप्रकाश पुरेसा होतो. रात्रीं किंवा आकाश अभ्राच्छादित असल्यास मात्र खेळतांना दिव्यांची चांगली व्यवस्था पाहिजे; परंतु दिव्याला अशा रीतीनें झांकावा कीं त्याचा प्रकाश खेळणारांचें डोळ्यावर न पडतां तो मेजावर पडावा. विजेचा दिवा असल्यास सोय उत्तम होऊं शकते. बिलिअर्डच्या खेळाइतका मात्र दिवा झांकतां कामां नये. कारण ह्या खेळांत टेबलाच्या आसपासहि उजेड असावा लागतो. ह्याकरतां दिव्याचें आच्छादन असें असावें कीं त्यामुळें खेळणाराच्या फक्त दृष्टीस त्रास पोहोंचणार नाहीं.

खेळांतील गुण (Points) :—एकापेक्षां अधिक परंतु विषम डावांचा खेळ असेल तर जो खेळाडू अगर जो संघ अधिक डाव करील तो जिंकला असें समजतात. एक डाव होण्यास २१ गुण मिळवावे लागतात. परंतु दोन्ही पक्षांचे २०-२० गुण झाले (Game All) म्हणजे टेनिसच्या खेळाप्रमाणें पुढें लागोपाठ दोन गुण जो पक्ष मिळवील तो पक्ष त्या डावांत विजयी झाला असें मानतात. एकाद्या खेळाडूचे ५ गुण झाल म्हणजे विरुद्ध पक्षास सर्व्हिस दिली जाते. (Change of Ends).

मेजाच्या कोणत्या बाजूनें कोणी खेळावयाचें, तसेंच प्रथम सर्व्हिस कोणाची हें ओलीसुकीनें (Toss) ठरविलें जातें. टॉस जिंकणारास वरील दोहोंपैकीं एकाची निवड करतां येते. टॉस जिंकणारास विरुद्ध पक्षास निवड करण्याविषयीं विचारण्याचाहि अधिकार असतो.

एका डावांत जो खेळाडू प्रथम सर्व्हिस करतो तोच खेळाडू त्यानंतरच्या डावांत प्रथम स्ट्रायकर आऊट होतो व अशा रीतीनें खेळ संपेपर्यंत क्रम बदलत राहतो.

एका डावांत खेळाडूनें ज्या बाजूकडून सर्व्हिस केली असेल त्याच्या पुढच्याच डावांत त्यानें विरुद्ध बाजूकडून सुरवात करावयाची असते. असा क्रम खेळ संपेपावेतों चालतो.

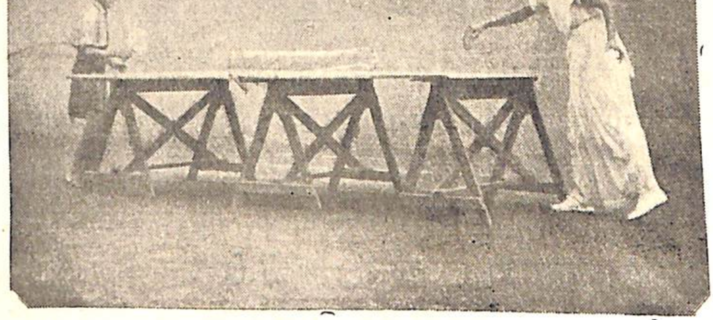
खेळ जर एक अगर अधिक डावांचा असेल तर ज्या डावानें खेळाचा निकाल लागतो त्या डावांत १० गुण झाले म्हणजे मेजाची बाजू बदलतां येते.

आपली पाळी येण्याचे पूर्वी जर एखाद्या गड्यानें सर्व्हिस केली तर चूक आढळून आल्याबरोबर खऱ्या गड्यानें सर्व्हिस केली पाहिजे; परंतु अशी चूक लक्षांत येण्यापूर्वी जर त्या गड्याच्या पांच सर्व्हिसीस झाल्या असतील तर चूक झाली नाहीं असें समजून खेळ सुरू राहतो. कोणत्याहि कारणानें चूक लक्षांत येण्यापूर्वी मिळविलेले गुण विफल होत नाहींत.

बाजू बदलणें जरूर असतांहि जर बाजू बदलली गेली नाहीं तर चूक लक्षांत आल्याबरोबर प्रथम बाजू बदलावी; परंतु त्या अवधींत डाव पुरा झाला असेल तर तो मात्र मोजला जातो. अशा वेळींहि मिळविलेले गुण विफल होत नाहींत.

खेळांतील क्रम:—सर्व्हिस करणारानें प्रथम खरी सर्व्हिस करावयाची असते व विरुद्ध पक्षानें ती योग्यरीतीनें परत करावयाची असून नंतर दोन्ही पक्षांनी आळीपाळीनें चेंडूची टोलवाटोलवी नियमांचें उल्लंघन न करतां करावयाची असते. सर्व्हिस करणारास 'सर्व्हर' व विरुद्ध खेळाडूस 'स्ट्रायकर-आऊट' असें म्हणतात. सर्व्हरनें प्रथम सर्व्हिस करतांना एका हातानें चेंडू टाकून दुसऱ्या हातांतील बॅटीनें तो प्रथम आपल्याच बाजूंत आपटावा व नंतर तो विरुद्ध बाजूंत योग्य स्थळीं जाळ्यावरून अगर जाळ्याचे बाजूनें जाऊन पडेल अशा रीतीनें मारावयाचा असतो. हातानें चेंडू टाकतांना चेंडूस फिरकी (Spin) मात्र द्यावयाची बंदी आहे. सर्व्हिस करतांना सर्व्हरनें चेंडूस प्रथम मारतेवेळीं मेजाच्या रुंदीची जी बाजू (End Line) असते तिच्या बाहेर, तसेंच लांबीच्या अंतिम रेषेच्या (Side Lines) ओळीच्या आंतच उभें राहून तो मारला पाहिजे. सर्व्हरनें चेंडू सर्व्ह केल्यानंतर अगर स्ट्रायकर आऊटनें तो रीतसर रिटर्न केल्यानंतर तो चेंडू जाळ्यावरून अगर जाळ्याचे बाजूनें विरुद्ध बाजूंत, दुसऱ्या कोणत्याहि वस्तूचा स्पर्श न होतां, पडला पाहिजे.

चित्र अंक २५१



लेट :—खालील तीन बाबतींत सर्व्हिस 'लेट' आहे असें समजतात. (१) सर्व्ह केलेला चेंडू जाळ्यास अगर जाळ्याचे आधारास तटून पलीकडच्या योग्य हद्दींत पडला तर ती सर्व्हिस लेट झाली असें समजतात. (२) स्ट्रायकर-आऊट तयार नसतांना सर्व्हरनें केलेली सर्व्हिस लेट समजली जाते. (३) सर्व्हरला सर्व्हिस करतांना, तसेंच स्ट्रायकर-आऊटला चेंडू रिटर्न करतांना कांहीं अकस्मात अडचण आली तर ती सर्व्हिस लेट समजली जाते.

सर्व्हिस लेट म्हणून सांगितल्यावर जणू सर्व्हिस केलीच नाहीं अशा तऱ्हेनें सर्व्हरला पुन्हां सर्व्ह करण्याची संधि मिळते.

गुण (Point) :—खालील पांच प्रसंगीं गुण गमावला जातो :–(१) सर्व्हरनें सर्व्हिस योग्य रीतीनें केली नाहीं तर, (२) सर्व्हिस अगर रिटर्न योग्य प्रकारें झाल्यावर विरुद्ध पक्षास तो जर उलट टोलवितां आला नाहीं तर, (३) डाव चालू असतां खेळणाराचा, त्याच्या रॅकेटचा, अगर त्याच्या कपड्याचा जाळ्यास स्पर्श झाला तर, (४) डाव चालू असतां खेळणारामुळें अगर त्याच्या रॅकेट अगर कपड्यामुळें मेज हललें गेलें तर, किंवा (५) चेंडू खेळला जात असतांना खेळणारानें रॅकेटशिवाय हातानें मेजाचें सपाटीस स्पर्श केला तर गुण गमावला जातो.

सर्व्हरनें सर्व्ह करण्याकरतां चेंडू हातांतून सोडल्यापासून पुढें सांगितलेल्या सात हालचाली होईपावेतों तो चेंडू खेळला जात आहे असें समजावें :—

(१) तो चेंडू एकाच कोर्टांत दोनदां पडेपर्यंत, (२) सर्व्हिसखेरीज इतर वेळीं चेंडू कट करून मारल्यावर विरुद्ध कोर्टांत आलटून पालटून रॅकेटनें मारल्याशिवाय दोन वेळां आपटला जाईपर्यंत (३) एकाद्या खेळाडूनें तो चेंडू लागोपाठ दोनदां टोलवीपर्यंत, (४) खेळणाराच्या रॅकेटशिवाय अगर रॅकेट धरलेल्या हाताच्या मनगटाच्या पुढील भागाशिवाय शरिराच्या इतर कोणत्याहि अवयवास अगर त्याच्या कपड्यास चेंडूचा स्पर्श होईपर्यंत (५) व्हॉली मारीत असतांना खेळणाराच्या शरीराचा अगर कपड्यांचा स्पर्श होईपर्यंत, (६) जाळें अगर त्याच्या आधाराच्या काठ्या ह्यांशिवाय इतर कोणत्याहि वस्तूस तो तटेपर्यंत किंवा (७) सर्व्हिस करतांना चेंडू सर्व्हरच्या अगर स्ट्रायकर आऊटच्या डाव्या अर्ध्यांत पडेपर्यंत तो चेंडू खेळला जात आहे असें समजावें.

खेळांतील कांहीं तांत्रिक शब्द :— (१) चेंडू खेळला जात असतांना जितका वेळ तो टोलविला जातो त्या वेळेस 'रॅस्ट' असें म्हणतात. (२) चेंडू अधांतरीं टोलविण्याचे क्रियेस 'व्हॉली' मारणें असें म्हणतात. (३) रॅकेट धरलेल्या हातास रॅकेट-हॅंड व दुसऱ्या हातास फ्री ओपन हॅंड असें म्हणतात.

सर्व्हिस :—टेनिसच्या खेळाप्रमाणेंच सर्व्हरनें चेंडू विरुद्ध पक्षाच्या चौकोनांत मारावयाचा असतो. परंतु सुरवात करतांना त्यानें चेंडू आपल्या चौकोनांत आपटून नंतर तो समोरील कोर्टांत मारावयाचा असतो; टेनिसप्रमाणें अधांतरीं तो मारावयाचा नसतो. चेंडू सर्व्हिस लाईनवर आपटून मारला तरी चालतो; तसेंच चेंडू जाळ्यावरून अगर जाळ्याचे बाजूनें विरुद्ध चौकोनांत अगर त्या चौकोनाच्या सर्व्हिस लाईनवर पडला तरीहि चालतो.

चौघांचा खेळ असेल तर दोघां जोडीदारां-पैकीं कोणी सर्व्हिस प्रथम करावयाची तें आपसांत ठरवावयाचें असतें; त्याचप्रमाणें विरुद्ध बाजूच्या जोडीदारांपैकीं कोणी सर्व्हिस प्रथम रिटर्न करावयाची हेंहि त्यांनीं आपसांतच ठरवावयाचें असतें.

सर्व्हिसचा क्रम :—टेनिसमध्यें ज्या-प्रमाणें सर्व्हिसची पाळी दोन्ही पक्षांत आलटून पालटून येते, त्याचप्रमाणें सर्व्हिसचा क्रम येथेंहि प्रत्येक पांच सर्व्हिसीस झाल्यानंतर बदलण्याचा असतो. परंतु प्रत्येकाचें वीस वीस गुण झाल्या-नंतर मात्र सर्व्हिसचा क्रम दरेक सर्व्हिस गणिक बदलण्याचा असतो.

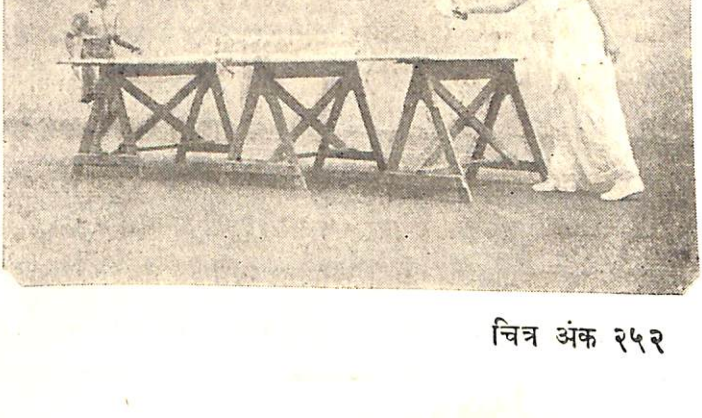
(१) खेळतांना जाळ्यास अगर जाळ्याच्या कांठ्यांस खेळणाराच्या रॅकेटचा अगर त्याच्या शरिराच्या कोणत्याहि भागाचा स्पर्श होतां कामां नये; तसें झाल्यास तो खेळाडू तो पॉइंट गमावतो.

(२) चेंडू खेळला जात असतांना खेळ-णारानें आपल्या फ्री–हँडनें मेजास स्पर्श केल्यास त्याचा तो पॉइंट जातो. डबल्सचा खेळ चालू असतांना, टेनिसच्या खेळाप्रमाणें, सर्व्हिंग साईडच्या खेळाडूंनीं प्रत्येक पॉइंट झाल्यानंतर जागा बदलावयाच्या असतात.

(३) चेंडू कट करून टोलविल्यावर तो समोरच्या योग्य कोर्टांत पडून जाळ्यावरून मारणाऱ्या पक्षाच्या कोर्टांत पडत असतांना समोरच्या खेळाडूंस जाळ्यावर वांकून तो टोल-वितां येतो. जर अशा रीतीनें त्या समोरच्या गड्यास तो टोलवितां आला नाहीं तर तो समोरचा खेळाडू तो पॉइंट गमावतो.

खेळांतील गुंतागुंतीचे प्रश्न.

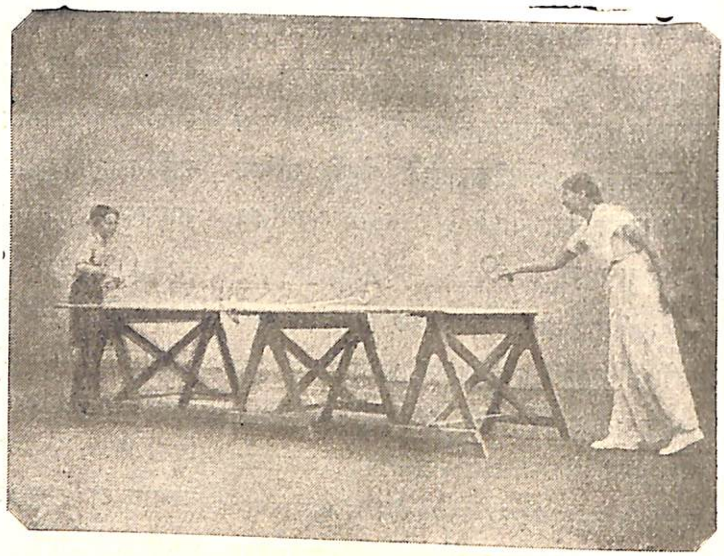
(१) चेंडू मेजाच्या कडेला लागणें (Edge Balls) :—मेजाच्या सपाटींत मेजाचे कोपरे आणि मेजाच्या कडांचाहि समावेश होतो आणि अशा कडांना अथवा कोपऱ्यांना चेंडू लागला तरी तो चलतो; तथापि चेंडू जर मेजाच्या कड्यांच्या खालच्या बाजूस लागला तर



चित्र अंक २५२

ज्याच्या खेळण्यानें चेंडू अशा भागास लागला असेल त्याचा डाव जातो व समोरच्या गड्यास तो पॉइंट मिळतो.

(२) **रिकाम्या हातानें चेंडू परतविणें** (Ball returned with empty hands) :—खेळतांना खेळणाराचे हातून बॅट पडली तर त्याला रिकाम्या हातानें चेंडू परतवितां येत नाहीं.



चित्र अंक २५३

(३) **रॅकेट चेंडूकडे फेंकणें** (Racket thrown at ball) :—चेंडू परतवीत असतां खेळणाराच्या हातून बॅट जरी सुटली तरी तो योग्य रिटर्न झाला असें समजलें जातें. मात्र चेंडू आणि रॅकेट ह्याचा मिलाफ होण्याचें वेळीं रॅकेट खेळणाराच्या हातांत असावयास पाहिजे व त्या रॅकेटचा जाळ्यास स्पर्श न झाला पाहिजे अगर त्यामुळें मेज न हाललें पाहिजे.

(४) **सर्व्हिस चुकणें** (Missed Service) :—सर्व्हर सर्व्हिस करीत असतांना जर चुकला तर तो पॉइंट गमावतो; कारण सर्व्हरनें सर्व्हिसकरतां हातांतून बॉल सोडल्याबरोबर 'चेंडू खेळत आहे' (Ball in play) असें समजलें जातें.

(५) सर्व्हिस करतांना चेंडू जाळ्यास तटला व इतर दृष्टींनी जर ती सर्व्हिस बरोबर असेल तर त्या चेंडूला स्ट्रायकर-आऊटनें व्हाली मारली असतांनाहि ती सर्व्हिस लेट समजली जाते.

(६) **खेळतांना चेंडू फुटण अगर चेंडूस तड जाणें** (Ball fractured in play) :—चेंडू खेळला जात असतांना त्याची खपली पडली अगर त्यास चीर पडली व त्यामुळें चेंडू परतविण्यास त्रास होऊं लागला तर तो पॉइंट मोजला जात नाहीं. पंचानें 'लेट' म्हणून तो पॉइंट रद्द करावा; मात्र चेंडू खेळण्यालायक नाहीं ह्याबद्दल त्याची खात्री व्हावयास हवी.

(७) **मेजाजवळील अचल वस्तू** (Fixtures) :—एकादा प्रेक्षक, शेजारील खेळाडू अगर एखाद्या वस्तूच्या हालचालीचा आवाज ह्या वस्तू आकस्मिक अडचणी म्हणून गणल्या जातात. अशांस चेंडू लागला तर 'लेट' म्हणून तो पॉइंट सांगितला जातो; परंतु निश्चल प्रेक्षक, पंचाची खुर्ची अगर स्टूल, पंच, दिवा, शेजारील मेज ह्यांचा मात्र अडथळा म्हणून गणला जात नाहीं व तो पॉइंट बरोबर चालला आहे असें समजतात.

(१६) रिंग टेनिस.

[लेखक :—रा. **नीळकंठ गणेश गोखले,** B.A., LL.B.; D.D.Sc., **बडोदें.**]

रिंग टेनिस ह्या खेळास तनि-कुआ (Teni-Koit) असेंही दुसरें नांव आहे. टेनिसच्या खेळांत ज्याप्रमाणें रबरी चेंडू रॅकेटनें एका कोर्टांतून दुसऱ्या विरुद्ध बाजूच्या कोर्टांत टोलवावयाचा असतो त्याचप्रमाणें ह्याहि खेळांत एक रबरी चाक (Ring) हाताच्या विशिष्ट हालचालींत झेलून समोर समोरच्या कोर्टांत फेंकावयाचें असतें. टेनिसचें नेट म्हणजे मधलें जाळें कमी उंचीला बांधतात तर ह्या खेळांत तें बरेंच उंच बांधावयाचें असतें. ज्याप्रमाणें टेनिसमध्यें रबरी चेंडू ह्या कोर्टांतून त्या कोर्टांत, कोणत्याहि पक्षाचा गडी योग्य रीतीनें टोल-विण्यास चुकेपर्यंत खेळत राहतो त्याचप्रमाणें कमी जास्त अंतरावर ही रबराची रिंग फेंकून खेळणारा चुकेपर्यंत रिंग फेंकण्याचें व झेलण्याचें काम चालू असतें.

खेळण्याचें मैदान व साहित्य.

मैदान :—रिंग टेनिसच्या मैदानाचें माप खालीलप्रमाणें असतें. दरेक बाजूस दोन दोन गडी खेळत असतील तर मैदानाची लांबी ४० फूट व रुंदी २० फूट असते. कोर्टाच्या बरोबर मध्यावर रुंदीच्या अंतिम रेषेस समांतर असें जाळें लावतात. जाळें ताणून बांधण्यासाठीं कोर्टाचें दोन्ही बाजूस दोन खांब लांबीच्या अंतिम रेषेबाहेर एक एक फूट अंतरावर घट्ट बसवितात व ह्या खांबांपैकीं एका खांबास एका विशिष्ट प्रकारच्या फिरकीची (Pulley) सोय असते व दुसऱ्या खांबास एक आंकडा (Hook) असतो. ह्या पुली व हुकमुळें जाळें चांगलें ताणून बांधतां येतें. जाळें जसें कोर्टाच्या बरोबर मध्यावर रुंदीच्या अंतिम रेषेस समांतर असतें तशीच एक रेषा कोर्टाचे मध्यावर परंतु लांबीच्या रेषांस समांतर अशी काढतात. जाळ्याच्या बरोबर खालीं मध्यरेषेच्या दोन्ही बाजूंस जी दोन दोन फुटांची न्यूट्रल जागा असते त्यावर मात्र ही रेषा काढण्याची आवश्यकता नाहीं.

फक्त दोघांनींच हा खेळ खेळणें असल्यास कोर्टाची लांबी ४० फूट व रुंदी फक्त १५ फूट



रा. **नीळकंठ गणेश गोखले**

असते व ह्या कोर्टांतहि वर सांगितल्याप्रमाणें कोर्टाच्या बरोबर मध्यावर रुंदीच्या व लांबीच्या रेषांस समांतर अशा रेषा काढतात. कोर्टाची आंखणी टेनिस मार्करनें अगर ५० फूट लांबीच्या टेपनें अगर साध्या दोरीनेंहि करतां येतें. मधल्या जाळ्याची लांबी २२ फूट असून त्याची रुंदी तीन फूट असते व जाळ्याची वरची बाजू दोन इंची नेफ्यानें शिवलेली असली म्हणजे तींतून जाड दोरी अगर मजबूत तार सहज घालतां येते. जाळ्याची जमिनी-पासून उंची खांबाजवळ ६ फूट असावी.

सिंगल्सच्या अंगणासंबंधानें थोडेसे मतभेद आहेत. वर सांगितल्याप्रमाणें सिंगल्सच्या अंगणा-ची लांबी रुंदी ४०'×१५' अशी आंखतात. कित्येक ठिकाणीं ४०'×१७' असेंहि अंगण असते. स्त्रियां व मुली ह्या खेळत असतांना सिंगल्सचें अंगण ३६'×९' अथवा फार तर ३६'×१२' इतकेंच असावें. तसेंच न्यूट्रल जागेचें अंतरहि दरेक बाजूस कित्येक ठिकाणीं २ फूट तर कित्येक ठिकाणीं ३ फूट असें धरतात.

साहित्य :—विदेशी खेळांपैकीं ज्यांत अतिशय थोडें व अतिशय कमी खर्चाचें साहित्य लागतें असा हा एकटा एकच खेळ आहे. साहित्य म्हणून फक्त एक रिंग लागते व तिची किंमत १।–१॥ रुपयापर्यंत असते. सतत खेळूनहि ही रिंग एक वर्षपर्यंत उत्तम तऱ्हेनें टिकते. देशी आणि विदेशी खेळांची तुलना करतांना मुख्यतः आर्थिक प्रश्नच महत्वाचा असतो; परंतु ह्या खेळाचें बाबतींत त्याहि दृष्टीनें ह्यांत नांव ठेवण्यासारखें कांहीं नाहीं. एवढेंच नव्हे तर ह्या खेळास साहित्यासाठीं खर्च फारच कमी लागतो ही जणूं ह्या खेळांत उणीवच आहे असें समजून ह्याहि खेळास मुलींचा व बायकांचा खेळ म्हणून उपहासानें क्वचित् संबोधण्यांत येतें.

खेळास लागणाऱ्या रबरी रिंगचा आंतील व्यास ४½ इंच व बाहेरील कडेपर्यंतचा व्यास ७ इंच असावा, म्हणजे रिंगची जाडी १½ इंच असावी. रिंग तयार करण्यांत जें रबर वापरा-वयाचें तें मऊ व चांगल्या तऱ्हेनें कमाव-लेलें (moulded) असें असावें. रबराची रिंग मिळणें दुरापास्त अस-ल्यास त्याच आकाराची व वजनाची लाकडी कड्यावर दोरी विणलेली अशी रिंग असल्यास काम भागतें.



[बॅडमिंटन प्रमाणेंच परंतु त्यापेक्षां फारच थोड्या खर्चांत स्त्रियांस व मुलींस भरपूर व्यायाम देणाऱ्या खेळाचें दृश्य.]

चित्र अंक २५४

गुण मोजणें.

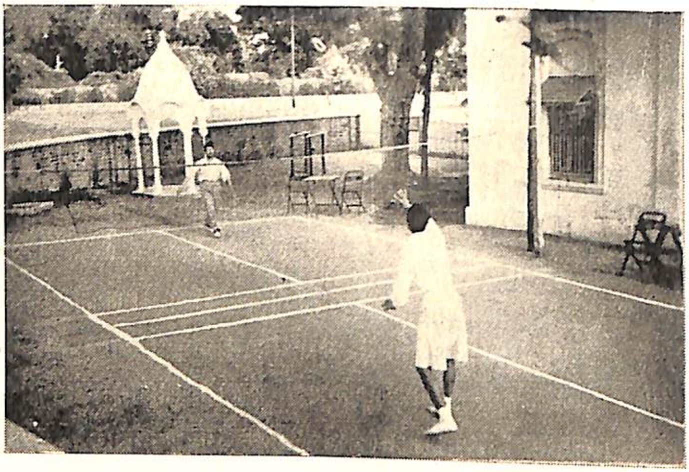
ह्या खेळांत गुणांची मोजदाद कशी करतात तें आतां आपण पाहूं :—

टेनिसच्या खेळांत ज्याप्रमाणें गुण मोजतात त्याचप्रमाणें येथेंहि गुण मोजण्याची एक तऱ्हा असते. सर्व्हरनें पहिला पॉइंट जिंकला कीं त्यास १५ गुण मिळतात; परंतु तोच पॉइंट तो हरला तर विरुद्ध गड्यास १५ गुण मिळतात. सर्व्हरनें पहिला पॉइंट जिंकून दुसराहि जिंकला तर त्याचे ३० गुण होतात; पहिला हरून दुसरा जिंकला तर दोघांचे १५–१५ गुण होतात व दोन्हीहि पॉइंट सर्व्हर हरला तर विरुद्ध गड्याचे ३० गुण होतात. त्यानंतर पहिले दोन जिंकून तिसरा पॉइंट सर्व्हर जिंकला तर त्यास त्या गुणाबद्दल १० गुण मिळतात व ते पूर्वी दोन पॉइंटमध्यें मिळविलेल्या गुणांत मिळवितात. परंतु पूर्वीच्या दोन पॉइंटपैकीं त्यास एकच मिळाला असेल तर ह्या वेळेस त्यास १५ गुण मिळतात. तसेंच पूर्वीचे दोन्ही पॉइंट तो हरला असेल तरीहि ह्या वेळीं त्यास १५ गुणच मिळतात. ह्याप्रमाणें १५, ३०, ४० व डाव अशी गुणांची मोजदाद करतात. दोघांचा एक एक पॉइंट झाला तर १५-१५ "फिफ्टीन ऑल" असें म्हणतात. दोघांचे दोन दोन झाले तर ३०–३० "थर्टी ऑल" असें म्हणतात व दोघांचे तीन तीन झाले तर त्या स्थितीस ४०–४० "फॉर्टी ऑल" अथवा "ड्यूस" असें म्हणतात. परंतु एकाचे १५ व दुसऱ्याचे ३० अगर ४० असतील तर सर्व्हरचे जे गुण असतील तें आधीं सांगावयाचें असतात. जसें "फिफ्टीन थर्टी" किंवा "थर्टी फिफ्टीन" "फिफ्टीन फॉर्टी" अगर "फॉर्टी फिफ्टीन" असें मोजावयाचें असतें. "ड्यूस" झाल्यानंतर मात्र तो डाव जिंकणाऱ्या गड्यास अगर गड्यांस लागोपाठ दोन पॉइंट जिंकावे लागतात.

खालील चार अवस्थांत पॉइंट मिळतो :—

(१) सर्व्हरची सर्व्हिस दोन वेळां रिंग फेंकूनहि चुकली तर विरुद्ध पक्षास एक पॉइंट मिळतो. (२) खेळणारास रिंग पाहिजे तशी परतवितां आली नाहीं तर विरुद्ध पक्षास एक पॉइंट मिळतो. (३) रिंग झेलणाऱ्याच्या हाताशिवाय शरीराच्या इतर कोणत्याहि भागास रिंग लागली तर त्याचे विरुद्ध पक्षास एक पॉइंट मिळतो. तसेंच (४) ओव्हर हँड म्हणजे हात खांद्यावर नेऊन रिंग फेंकली तरीहि विरुद्ध पक्षास एक पॉइंट मिळतो.

सर्व्हिस :—टेनिसच्या खेळाप्रमाणेंच येथेंहि बेस लाईनच्या बाहेर व उजव्या अर्ध्यांतून सर्व्हिस करावयाची असते. सिंगल्सच्या खेळांत समोरच्या गड्यानें मात्र सर्व्हिस घेतांना तिरप्या चौकोनांतच असलें पाहिजे. डबल्सचा खेळ असेल तर सर्व्ह करणाऱ्याच्या अगर सर्व्हिस घेणाऱ्याच्या सोबत्यानें आपआपल्या चौकांत कोठेंहि उभें राहिलें तरी चालतें. समोरचा गडी तयार असल्याशिवाय सर्व्हिस करूं नये. सर्व्हिस आलटून पालटून उजव्या व डाव्या अर्ध्या बाहेरून करावी. दरेक डावाचे आरंभीं मात्र सर्व्हिसची सुरवात उजव्या भागाबाहेरूनच झाली पाहिजे. सर्व्हिस विरुद्ध तिरप्या चौकोनांतच पडली पाहिजे. एक डाव पुरा झाला कीं सर्व्हिस करणारा बदलतो. म्हणजे एकदा एका कोर्टांतून सर्व्हिस झाली कीं पुढच्या डावाची सर्व्हिस विरुद्ध कोर्टाकडून



चित्र अंक २५५

[सर्व्हरनें सर्व्हिसलाईनच्या बाहेरून सर्व्हिस केल्यानंतर चटकन आंत येऊन रिंग परत येण्यापूर्वी योग्य त्या ठिकाणीं कोर्टांत स्थीर व्हावें.]

झाली पाहिजे. सर्व्हिस करतांना जर ती चुकीच्या कोर्टांतून केली गेली अगर ज्याची पाळी (Turn) नसेल अशानें सर्व्हिस केली अगर सर्व्हिस घेणारा योग्य स्थळीं उभा नसेल तर तो पॉइंट मुळींच लक्षांत घेत नाहींत.

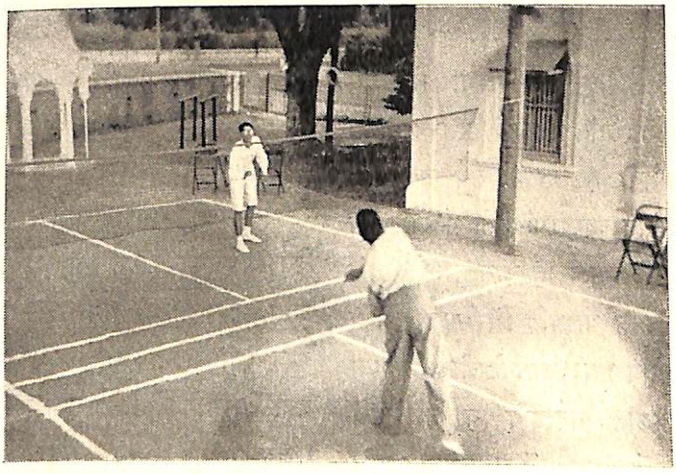
कित्येक ठिकाणीं ह्या खेळाचे गुण बॅडमिंटन खेळाप्रमाणें मोजतात. डबल्समध्यें १५ अगर २१ गुणांचा डाव समजतात व सिंगल्समध्यें ११ अगर १५ गुणांचा डाव समजतात. परंतु खेळाच्या नांवानुरूप व व्यायाम ह्या दृष्टीनें टेनिसप्रमाणेंच गुण मोजणें अधिक श्रेयस्कर असतें.

खेळांतील कसब:—रिंग झेलण्याचें वेळीं हाताचा पंजा घट्ट करूं नये. आंगठ्याच्या हालचालीनें रिंग बरोबर हातांत बसेल अशा रीतीनें ती झेलण्याची संवय करावी. प्रत्यक्ष खेळास सुरवात करण्यापूर्वी रिंग डाव्या व उजव्या अशा दोन्ही हातांनीं झेलण्याची व दोन्ही हातांनीं फेंकण्याची चांगली संवय करावी. रिंग आपल्याकडे कशा अवस्थेंत येत आहे तें पाहून रिंग झेलण्याकरतां हाताच्या बोटांची रचना करावी व रिंग फेंकतांना हाताला जराहि हिसका बसतां कामां नये ह्यांकडे प्रथम पासून लक्ष द्यावें. रिंग झेलून ती त्वरित विरुद्ध बाजूच्या गड्याची नजर चुकवून फेंकणें ह्यास बरीच तयारी लागते. विरुद्ध गड्याच्या पायाच्या हालचालीवर विशेष नजर देऊन त्याचप्रमाणें त्याच्या खेळण्यांत कमीपणा (weak point) कोठें आहे तें ओळखून रिंग जाळ्याजवळ, बाजूला अगर बेसलाईनजवळ कमी जास्त वेगानें फेंकावयाची असते. रिंग फेंकल्यानंतर आपणांस योग्य ती अवस्था (position) घेतां येईल अशा रीतीनें झटकन् हालचाल खेळाडूची झाली पाहिजे. आपण एकादा फार अवघड झेल झेलला असल्यास व तो झेल आपण बरेच दवडून झेलला असल्यास आपण रिंग अशा तऱ्हेनें उंच (toss) परत फेंकावी

कीं पुन्हां आपलें अवसान आपणांस सावरण्यास पुरेसा अवसर मिळावा. रिंग फेंकतांना अगर झेलतांना एक पाय पुढें व एक मागें असा कुस्तीतील किंवा फरीगदका खेळण्याच्या पवित्र्यासारखें उभें राहावें म्हणजे मागें, पुढें व बाजूस तोल संभाळून खेळाडूस धांवतां येतें. विरुद्ध गडी जर थकलेला असेल तर त्यास रिंग केव्हांहि उंच फेंकून देऊं नये कारण त्यामुळें त्यास विश्रांति मिळते. रिंग केव्हांहि ओवर हँड फेंकतां कामां नये. रिंग फेंकतांना ती केव्हां बेसकडे केव्हां साइड लाइन्सकडे व क्वचित् विरुद्ध गड्यास फसविण्याकरतां हळूच जाळ्याजवळ टाकावी. रिंग दोन्ही हातांनीं झेलण्याची व फेंकण्याची संवय असल्यास खेळतांना फारशी धांवपळ करावी लागत नाहीं. फुटबॉल खेळांत ज्याप्रमाणें दोन्ही पायांनीं किक मारण्याची अगर पास करण्याची संवय असावी लागते, त्याचप्रमाणें येथेंहि दोन्ही हातांनीं रिंग झेलणें व फेंकणें हें काम संवयीनें (practice) अवगत करावें लागतें. रिंग कोणत्या वेगानें व आपल्या विभागांत कोठें येईल हें ओळखणारी नजर, शारीर चापल्य व आत्मविश्वास हीं खेळणाराचे ठिकाणीं अवश्य हवीत. टेनिसच्या सिंगल्सच्या खेळामध्यें ज्याप्रमाणें स्केटिंग करून धांवावें लागतें त्याचप्रमाणें ह्या सिंगल्सच्या खेळांतहि कोर्ट कठीण असल्यास थोडेसें स्केटिंग करतां आलें तर चांगलें; मात्र तोल बरोबर संभाळतां येईल अशा बेतानेंच तें करावें. सुरवातीच्या प्रॅक्टीसमध्यें खेळाडूनें निरनिराळ्या गतींत मागें, पुढें व बाजूला दवडून रिंग दोन्ही हातांनीं म्हणजे ज्या बाजूस रिंग येईल त्या हातानें झेलण्याची संवय (Practice) करावी.

रिंगटेनिस ह्या खेळाचा प्रसार आपणाकडे कां होऊं नये याचें आश्चर्य वाटतें. विलायती कोणत्याहि खेळापेक्षां हा कमी खर्चिक असून व्यायामाचें व मनरंजनाचे दृष्टीनेंहि तो जास्त उपयुक्त आहे. बॅडमिंटनप्रमाणें पुष्कळ ठिकाणीं ह्या खेळासंबंधीं असा समज आहे कीं हा खेळ स्त्रिया व मुली यांचेचकरतां आहे; परंतु ही

चित्र अंक
२५६



[रिंग फेंकण्यापूर्वी हात खांद्यावर केव्हांही जातां कामां नये. चित्रांत ओव्हरहँड रिंग फेंकल्यानंतरची खेळाडूची अवस्था दिसते.]



चित्र अंक
२५७

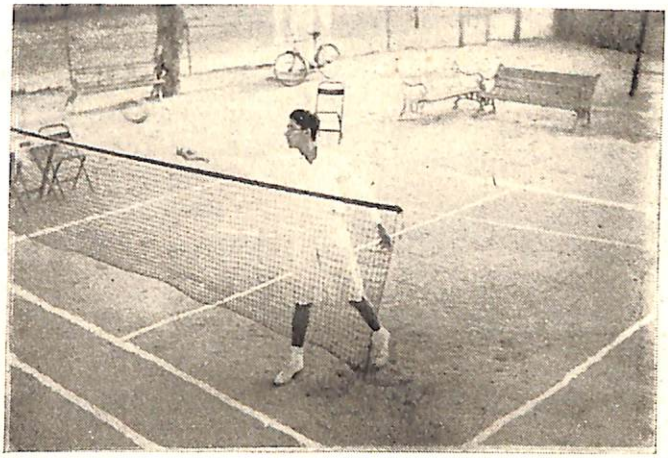
[स्त्रियांनीं व मुलींनीं शक्य तोंवर सिंगल्सचा खेळ खेळूं नये; कारण, त्यामुळें त्यांस बाजवीपेक्षां जास्त व्यायाम होऊन त्यांच्या शरीरावर विपरीत परिणाम होण्याचा संभव असतो.]

समजूत साफ चुकीची आहे. सुमारें १५ मिनिटें सिंगल्सचा हा खेळ खेळल्यास खेळाडू घामाघूम होतात व शरीराच्या निरनिराळ्या अवयवांस भरपूर व्यायाम मिळतो. प्रत्येक हायस्कूल कॉलेजमध्यें ह्यांचीं क्रिडांगणें दोन चार तरी असावीत.

खेळांतील वैशिष्ट्य:—जागा थोडीशी लागून उघड्या मैदानांत अगर बंदिस्त जागेंतहि हा खेळ खेळतां येतो. ह्या खेळांत सर्व खेळाडूंना सारखा आणि सतत व्यायाम होतो व खेळाडूंस खेळतांना अत्यंत दक्ष रहावें लागतें. नजर जरा चुकली किंवा खेळांत थोडाहि धिम्मेपणा आला कीं पतिपक्षानें आपणावर मात केलीच म्हणून समजावें. ह्या खेळांत चढाईचें व बचावाचें अशीं दोन्हीं धोरणें संभाळावीं लागतात; आणि त्याकरतां संबंध कोर्टांत मागें, पुढें व बाजूला धांवून अगर घसरून जाऊन परंतु तोल नीट संभाळून दवडावें लागतें. प्रतिपक्षी दमलेला पाहून त्यावर चढाई केव्हां करावयाची किंवा आपणांस विश्रांति मिळून आपण कोर्टांत स्थीर होण्यासाठीं बचावाचें धोरण कसें ठेवावयाचें हें अनुभवानें व सरावानेंच कळतें. खेळांमध्यें व्यायाम न कळत परंतु थोड्यावेळांत भरपूर होतो हेंच ह्या खेळाचें वैशिष्ट्य होय. खेळणारास अत्यंत चपलतेनें खेळावें लागतें. प्रतिपक्षाची नजर चुकवून रिंग नेमक्या कोपऱ्यांत टाकावयाची, तसेंच एकदां अगर दोनदां रिंग बेस लाईनवर फेंकून ती मध्येंच जाळ्याजवळ ड्रॉप करावयाची अगर खेळाडूच्या विरुद्ध बाजूस असलेल्या साईड लाईनजवळ टाकावयाची वगैरे गोष्टी अचूक करण्यास चांगलाच सराव (Practice) करावा लागतो.

रिंग फेंकण्याची हाताची कौशल्यपूर्ण हालचाल, खेळण्यांत दमदारपणा व विरुद्ध

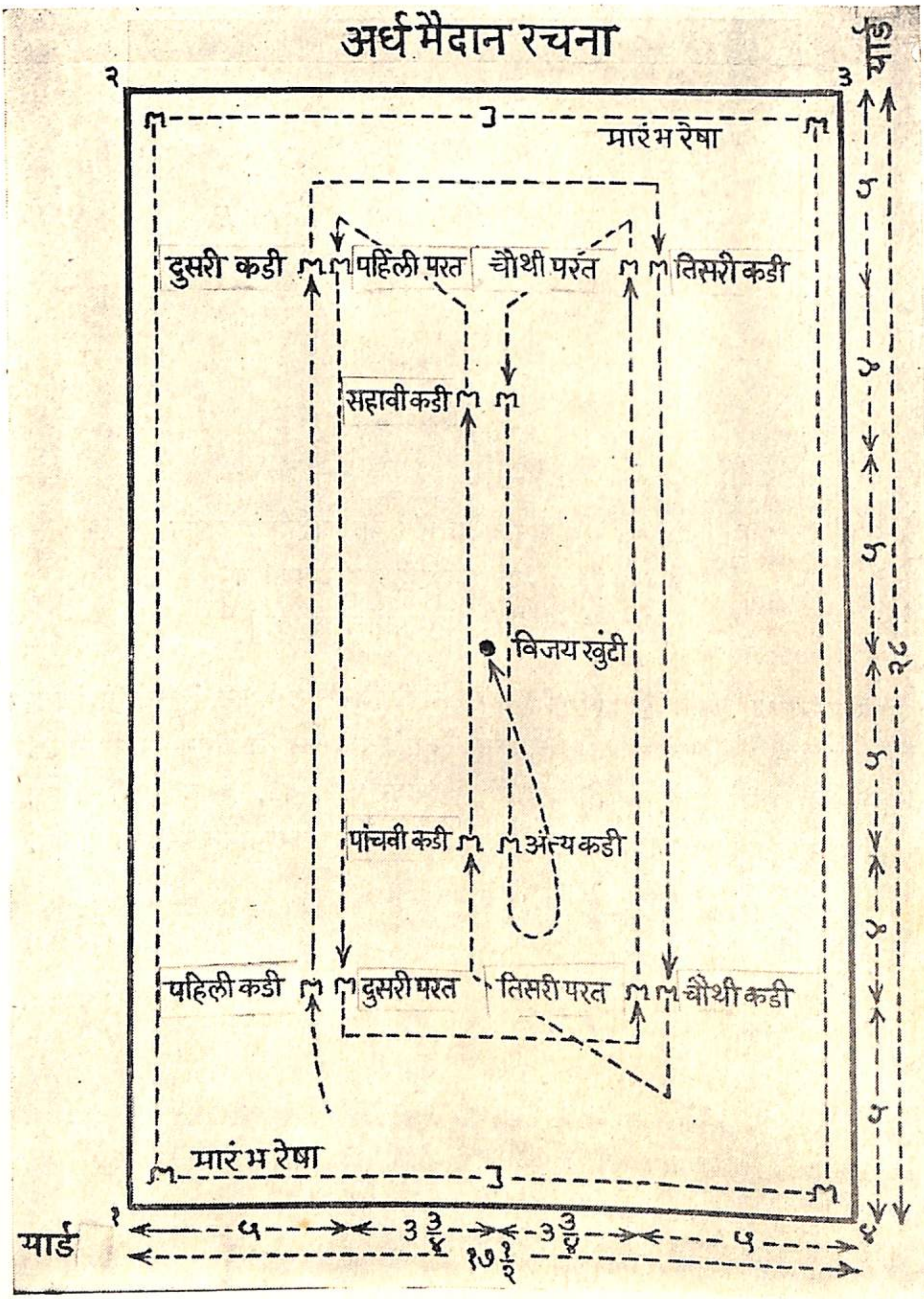
चित्र अंक
२५८



[प्रतिपक्षाकडे एक-दोन वेळेस रिंग बेस लाईनकडे टाकून
मध्येंच ती जाळ्यावरून हळूंच ड्रॉप कशी व
कोठें करावयाचीं हें अनुभवानेंच कळतें.]

पक्षाच्या खेळण्याच्या उणीवांची (Defects) जाणीव ह्या सर्व गोष्टी खेळणारानें चटकन ध्यानांत घेतल्या पाहिजेत. बचाव धिम्मेपणानें, चिकाटीनें व दमदारपणानें झाला तर समोरचा गडी जिकीरीस येऊन चिडतो व चिडल्यामुळें त्याचें अवसान न राहून डाव गमावण्याची त्यावर पाळी येते. वरील गोष्टी चिकाटीनें व सतत सराव करण्यानेंच अवगत होतात.





चित्र अंक २५९

क्रोकेचें मैदान.—[सर्वमान्य (Standard) मैदानाचें चित्राप्रमाणें अर्धमैदानहि जागेनुरूप आंखण्यांत येतें. ह्या मैदानाच्या लांबी-रुंदीचें प्रमाण मात्र ५ : ४ असें असतें. सर्वमान्य मैदानाच्या लांबी-रुंदीच्या प्रमाणांत ह्या मैदानांतहि कड्या व खुंट्यांची रचना करतां येते.]

(१७) क्रोके.

[लेखक :—कर्नल **अनंतराव गणपतराव सडेकर पवार,** बडोदा आर्मी, **बडोदें.**]

पूर्वेतिहास.

क्रोके हा खेळ इंग्लंडमध्यें सुमारें सन १८६० ते ७५ पर्यंत बरेच लोक खेळत असत. इ. स. १८६६ सालीं विंबलडन येथें क्रोके क्लब स्थापण्यांत आला. क्रीडाप्रेमी समाजांत पुढें या खेळाची आवड दिवसेंदिवस वाढूं लागली व या खेळाचे सामने होऊं लागले. सन १८७० मध्यें खेळाडू मंडळीमध्यें वाटाघाट होऊन या खेळाचे सर्वमान्य नियम केले गेले. पुढें टेनिसचा खेळ लोकांना जास्त आवडूं लागला व त्यामुळें हा खेळ मागें पडला. तथापि इ. स. १९०० पासून वयस्क स्त्री पुरुषांना तो पुनः आवडूं लागला. श्रीमंत व सरदार मंडळींच्या वाड्यांच्या आवारामध्यें नियमानुसार



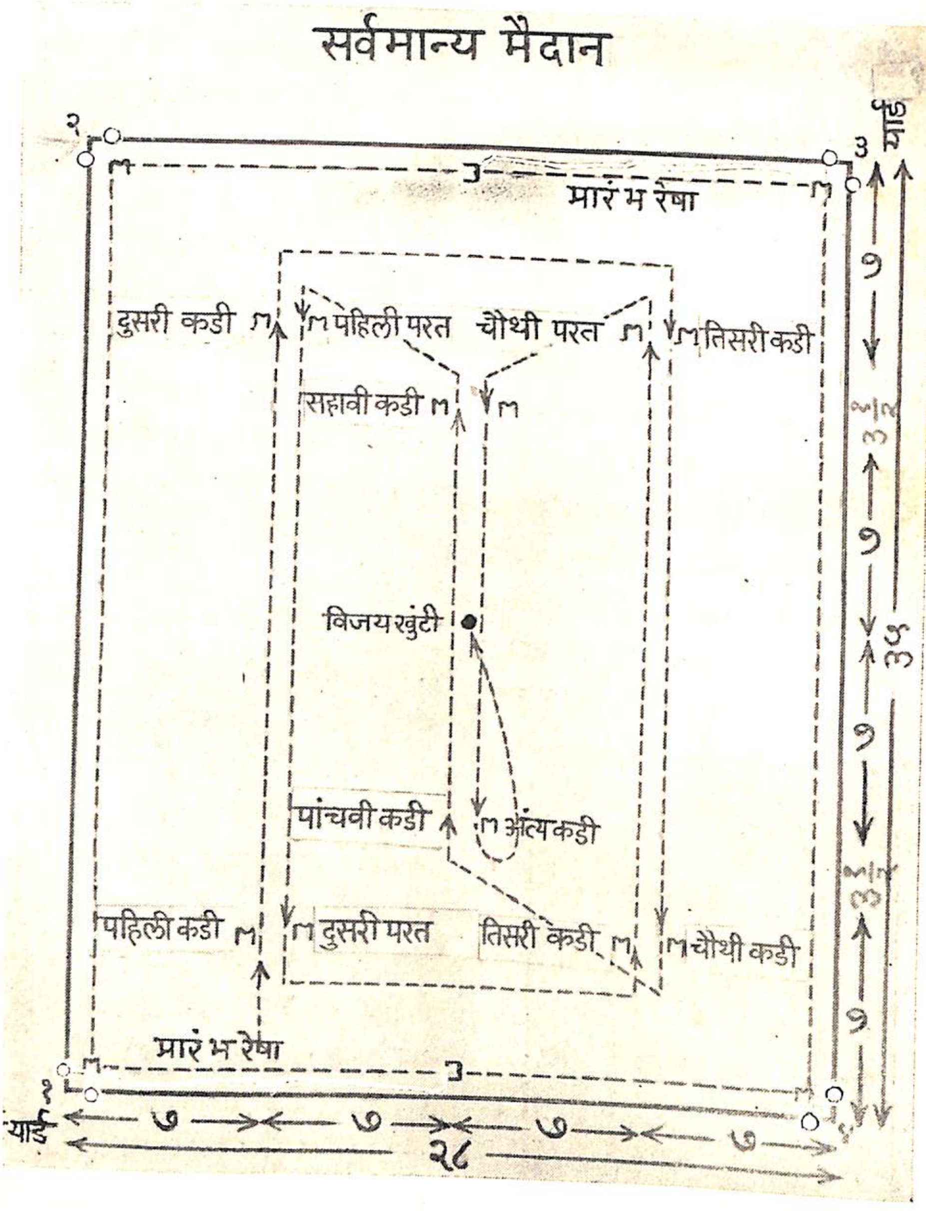
कर्नल **अनंतराव गणपतराव सडेकर पवार, बडोदें.**

हिरव्यागार गवताचीं, वाळूचीं अगर मातीचीं सुंदरशीं केलेलीं क्रोके मैदानें दिसूं लागलीं. अद्यापिही कांहीं वयस्क मंडळींना हा खेळ आवडतो.

खेळाची भूमिका.

क्रोकेचा खेळ दोन बाजूंत आळीपाळीनें खेळतात. प्रत्येक बाजूस एक एक किंवा दोन दोन गडी असतात. या खेळाच्या मैदानांत लोखंडी कड्या (Hoops) व खुंट्या (Pegs) ठरीव जागीं बसविलेल्या असतात. खेळासाठीं निळा, लाल, काळा व पिवळा अशा चार रंगाचे चेंडू असतात. एक बाजू निळ्या व काळ्या चेंडूनें खेळते व दूसरी बाजू लाल व पिवळ्या चेंडूनें खेळते. त्या त्या बाजूकडील दोन्ही गडी (डबल्सच्या खेळांत) आपापले रंग सोंगट्याच्या खेळांतील रंगाप्रमाणें ठरवून घेतात. सुरवातीच्या पाळीस खेळणारी बाजू तिच्या दोन रंगाच्या चेंडूपैकीं वाटेल त्या रंगाच्या चेंडूनें सुरवात करूं शकते; पण, सर्व चेंडू खेळांत येईपर्यंत, पुनः, एकदां खेळलेल्या विशिष्ट रंगाच्या चेंडूनें खेळतां येत नाहीं. डबल्सच्या खेळांत प्रत्येक बाजूकडील खेळाडूस सुरवातीस खेळलेल्या रंगाच्या चेंडूनेंच सर्व खेळ संपेपर्यंत खेळावें लागतें. सिंगल्सच्या खेळांत एका पक्षासाठीं ठरविलेल्या दोन रंगाच्या चेंडूपैकीं कोणत्याही रंगाच्या चेंडूनें त्या पक्षांतील गड्यास सुरवातीस खेळतां येतें.

खोखेचें मैदान.



चित्र अंक २६०

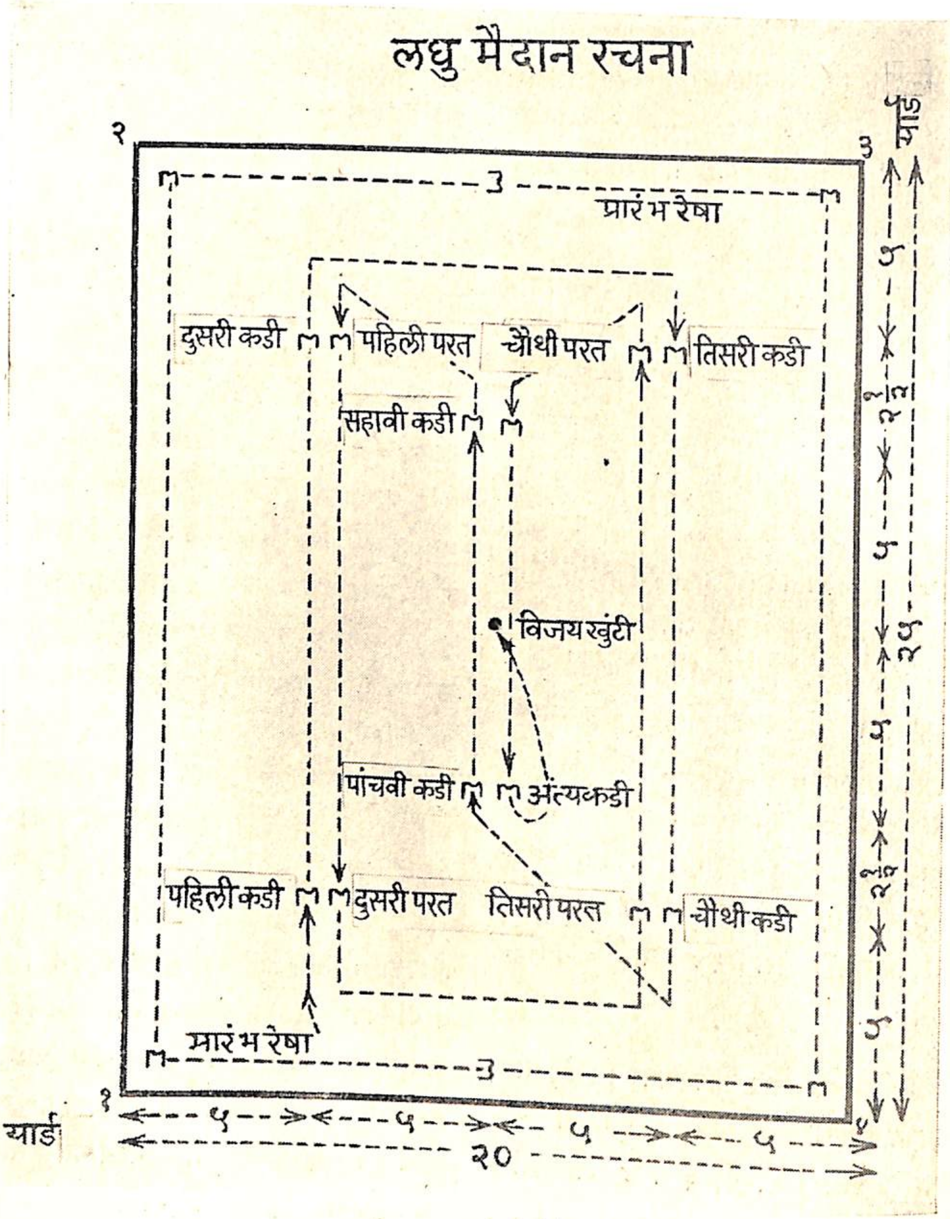
सर्वमान्य मैदानाची रूपरेषा.

सर्वमान्य (Standard) मैदानाची लांबी ३५ यार्ड व रुंदी २८ यार्ड असते. या मैदानाच्या सीमारेषा पांढऱ्या रंगानें दाखविलेल्या असतात.

चित्र अंक २६० मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मैदानांत सहा कड्या (Hoops) विशिष्ट पद्धतीनें रोवलेल्या असतात. प्रारंभरेषेपासून (Baulk line) सुरवात करून बाणांनीं दाखविलेल्या मार्गावर ह्या सहा कड्या घट्ट बसविलेल्या असतात. अशा ह्या सहा कड्यांतून क्रमानें चेंडू नेल्यावर तो परत ह्या कड्यांतूनच विशिष्ट क्रमानें पार नेऊन शेवटीं डाव जिंकण्याची जी खुंटी (Winning peg) मैदानाच्या मध्यभागीं असते तीवर चेंडू मारून डाव पुरा करावयाचा असतो. पहिल्या चार कड्या सीमारेषेपासून सात सात यार्डांचे अंतरावर ठोकलेल्या असतात. पांचवी आणि सहावी कडी एकमेकांपासून १४ यार्डांवर असून सीमारेषेपासूनहि त्या १४ यार्ड अंतरावर असतात.

मैदानाच्या चार कोपऱ्यावर निळी, लाल, काळी व पिवळी अशा चार रंगाच्या चार झेंड्या (Flags) १, २, ३ व ४ ह्या आंकड्यांनीं दाखविल्याप्रमाणें लावलेल्या असतात. त्याचप्रमाणें प्रत्येक झेंडीच्या दोन्ही बाजूस तीन तीन फुटांवर दोन दोन अशा पांढऱ्या रंगाच्या खुंट्या (Corner pegs) ठोकलेल्या असतात. ह्या आठी खुंट्या मर्यादारेषेच्या आंत क्रीडांगणांत न येतील व कोपऱ्यापासून तीन फुटांचे बाहेर न जातील अशा रीतीनें ठोकण्याची व्यवस्था केलेली असते. ह्या खुंट्यांची जाडी ३/४ इंचापेक्षां जास्त नसावी व त्यांची उंचीहि जमिनीवर तीन इंचापेक्षां जास्त नसावी.

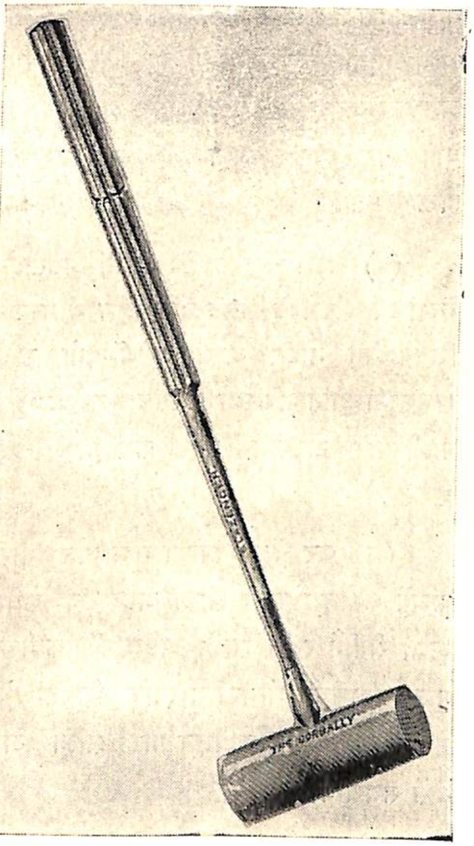
कड्या (Hoops) :—चित्र अंक २६० मध्यें सहा कड्या विशिष्ट तऱ्हेनें ठोकलेल्या दाखविल्या आहेत. ह्या कड्यांच्या सळया ५/८ इंच अशा एकसारख्या (Uniform) जाडीच्या असतात. कड्यांची जमिनीवर उंची बारा इंच ठेवावी. कडीच्या माथ्यास मुगुट (Crown) व दोन्ही उभ्या बाजूस अप्राइट्स (Up rights) असें म्हणतात. मुगुट जमिनीशीं समांतर असून त्याचा कडीच्या उभ्या भागाशीं काटकोन केलेला असतो. कडीची आंतील रुंदी खालपासून वर टोकापर्यंत एकसारखी (Uniform) अशी $3\frac{3}{4}$ इंच असते. ह्या कड्यांना पांढरा रंग दिलेला असतो. ह्यापैकीं पहिल्या कडीच्या मुगुटास निळा रंग व पांचव्या कडीच्या मुगुटास लाल रंग दिलेला असतो. ह्या सहा कड्यांतील दोन कड्यांना रोव्हर व पिनल्ट अशींहि नांवें देतात. साही कड्यांतून चेंडू क्रमानें पार नेल्यानंतर त्याच कड्यांतून तो चेंडू परत न्यावयाचा असतो. चेंडू परत नेतेवेळीं सहावी कडी ही पिनल्ट व पांचवी कडी ही रोव्हर होते. ह्या रोव्हर कडींतून चेंडू पसार झाला म्हणजे शेवटीं वुइनिंग पेगला चेंड मारून डाव संपवितात.



चित्र अंक २६१

क्रोकेचें मैदान.—[सर्वमान्य (Standard) मैदानाचें चित्राप्रमाणें लघुमैदानहि जागेनुरूप आंखण्यांत येतें. ह्या मैदानाच्या लांबी-रुंदीचें प्रमाण मात्र ५ : ४ असेंच असतें सर्वमान्य मैदानाच्या लांबी-रुंदीच्या प्रमाणांत ह्या मैदानांतहि कड्या व खुंट्यांची रचना करतां येते.

मोगरा (Mallet) :–मोगरा लाकडाचा असतो. त्याचें वजन वाढविण्यासाठीं त्याच्या गाभ्यांत शिसें अगर लोखंडासारखा जड पदार्थ वापरण्यास हरकत नाहीं. मोगऱ्याचीं दोन्ही-कडील चेंडू मारण्याचीं टोकें मात्र समांतर व लाकडाची असावी. प्रत्येक टोकांजवळ एक एक गोल कडे $\frac{3}{16}$ इंचापेक्षां जास्त रुंद नाहीं असें मजबुतीसाठीं बसविण्यास हरकत नाहीं. खेळ चालू असतां खेळाडूस मोगरा फक्त एकच वेळ बदलतां येतो. पण मोगरा मोडून अगर नादुरस्त होऊन खेळण्यास अयोग्य झाला असें



[**मोगरा** :—खेळण्यांत जो मोगरा वापरतात त्याचें दृश्य.] चि.अं. २६२

पंचास वाटल्यास तो पुनः बदलण्यास हरकत नाहीं.

चेंडू (Ball) :—चेंडूचा व्यास ३$\frac{५}{८}$ इंच असावा प्रत्येकीं वजन १५$\frac{३}{४}$ औंसापेक्षां कमी व १६$\frac{१}{४}$ औंसापेक्षां जास्त नसावें.

चिमटे (Clips) :—पाळीच्या आरंभीं प्रत्येक चेंडू ज्या कडींतून न्यावयाचा असेल अगर तो खुंटीस मारावयाचा असेल त्या कडीस अथवा खुंटीस त्या त्या रंगाच्या चेंडूच्या रंगाप्रमाणें रंगविलेल्या क्लिप्स बसवाव्या.

व्याख्या.

मारणारा (Striker) :—ज्याची खेळण्याची पाळी असेल त्या खेळगड्यास स्ट्राइकर असें म्हणतात. व त्यानें मारलेल्या चेंडूस मारणाराचा चेंडू (Striker's ball) असें म्हणतात.

नेम धरणें (Taking aim) :– चेंडूस टोला मारण्याच्या उद्देशानें मारणारानें केलेल्या तयारीचे क्रियेस नेम धरणें म्हणतात.

टोला (Stroke) :—नेम धरण्यास आरंभ झाला म्हणजे टोल्यास आरंभ झाला असें समजावें. नेम धरतांना मोगऱ्यानें चेंडूस हलविला अथवा चेंडूस टोलविण्याच्या उद्देशानें मोगरा पुढें मागें केला म्हणजे टोला दिला असें समजावें.

चेंडूस हलविणें (Ball moved) :—मूळ जागा सोडून दुसऱ्या जागीं चेंडू गेला म्हणजे चेंडू हलला असें समजावें. हललेले सर्व चेंडू थांबले अथवा यार्डलाईन ओलांडून गेलेले चेंडू पुनः योग्य जागीं आणून ठेविले म्हणजे टोला पुरा झाला असें समजतात.

पाळी (Turn):—(अ) पुऱ्या केलेल्या टोल्याची अथवा पुऱ्या केलेल्या एकामागून एक अशा अनेक टोल्यांची एक पाळी होते.

(ब) जेव्हां मारणारा (Striker) पाळीचा पहिला टोला देण्याच्या उद्देशानें नेम धरण्यास आरंभ करतो अथवा पाळीचा आरंभ करण्याच्या उद्देशानें चेंडू हलवितो अशा प्रसंगीं पाळीस सुरवात झाली असें समजावें.

(क) १. मारणाऱ्यानें (Striker) त्यास हक्क असलेले टोले मारल्यानंतर त्याची पाळी संपते. २. मारलेले चेंडू स्थिर झाल्यावर पाळी संपते. ३. चेंडू चौकाबाहेर अथवा यार्डलाइनच्या (Yard line) क्षेत्रांत गेला किंवा कोनचौकांत असलेला चेंडू योग्य रीतीनें ठेविला असतां पाळी संपते. ४. तसेंच चूक झाल्यामुळें अथवा चुकीचा चेंडू खेळण्यांत आल्यामुळें करावयाची पूर्तता झाल्यावर पाळी संपते.

खेळता चेंडू (Ball in play):—चेंडूला टोला देतांच तो खेळांत आला असें समजतात व यथाक्रम कडीतून गुण घेईपर्यंत तो खेळतां चेंडू (Ball in play) असें समजतात.

अपवाद:—'हातांतील चेंडूस' अगर चौकाबाहेरील चेंडूस 'खेळता चेंडू' समजत नाहींत.

कडीची सुलट बाजू (The playing side of the hoop):—कडीच्या ज्या बाजूकडून गुण घेण्याकरितां चेंडू आंत शिरतो त्या बाजूस कडीची सुलट बाजू म्हणतात. चेंडू कडीच्या खालीं पडला असतां तो योग्य बाजूस आहे किंवा नाहीं हें ठरविण्यासाठीं मोगरा कडीच्या उलट्या बाजूनें सरळ पण त्याचा मारण्याचा आडवा भाग कडीच्या मुगुटाशीं समांतर राहील अशा रीतीनें कडीलगत ठेवून पहावें. त्याचा चेंडूस स्पर्श झाल्यास तो योग्य बाजूस आहे असें समजावें. याच तऱ्हेचा मोगरा सुलट बाजूनें ठेवून पाहिलें असतां चेंडूस त्याचा स्पर्श न झाल्यास चेंडू योग्य बाजूस नाहीं असें समजावें.

कडीपार चेंडू नेणें (Running a hoop):—(अ) जेव्हां चेंडू कडीचे खालीं असतो व जेव्हां त्यास कडीच्या उलट बाजूकडून मोगऱ्याचा वर वर्णन केल्याप्रमाणें स्पर्श होतो, अशा प्रसंगीं सुलट बाजूनें तो आंत शिरला असेल व जर तो 'बॉल इन् हॅन्ड' नसेल तर पुढील पाळीच्या टोल्यानें तो कडींतून पार होऊं शकतो.

(ब) जेव्हां चेंडू कडीचे खालीं असतो व जेव्हां त्यास कडीचे उलट बाजूकडून मोगऱ्यानें शिवतां येत नाहीं, अशा प्रसंगीं तो उलट बाजूकडून आंत शिरला असला तरी पुढील पाळीच्या टोल्यानें तो कडींतून जाऊं शकतो.

(क) जर चेंडू धांवण्याचे मार्गांत योग्य बाजूनें कडींतून पसार झाला असेल व शेवटीं अशा रीतीनें स्थीर झाला असेल कीं कडीच्या सुलट बाजूकडून मोगऱ्यानें त्यास शिवतां येत नसेल तर तो चेंडू कडींतून पार झाला आहे असें समजावें.

गुण (Point):—जेव्हां खेळांतील चेंडू क्रमानुसार कडींतून जाऊन खुंटीवर आघात करतो तेव्हां त्यानें

प्रत्येक वेळेस एकेक गुण मिळविला आहे असें समजतात.

चेंडूची ढकल (Peeling):—खेळणाराच्या चेंडूच्या आघातानें इतर एखादा चेंडू योग्यक्रमानें आलेल्या कडींतून पार गेला तर त्यास एक गुण मिळतो. अशा चेंडूस ढकललेला चेंडू (Ball peeled) म्हणतात.

चेंडूस धक्का (Roquet):—जेव्हां टोला मारणाराचा चेंडू सरळ टोला दिल्यामुळें किंवा खुंटी, कडी अथवा पूर्वी धक्का मिळालेल्या अशा चेंडूस अडथळल्यामुळें दुसऱ्या एखाद्या चेंडूस धक्का देतो तेव्हां मारणारानें 'रोके' मिळविला असें म्हणतात.

हातांतील चेंडू (Ball in hand):—रोके घेतल्यानंतर मारणाराचा चेंडू लागलीच हातांतील चेंडू बनतो. असा चेंडू क्रोके घेई पर्यंत हातांतीलच चेंडू राहतो.

क्रोके (Croquet):—आपल्या चेंडूनें इतर कोणत्याहि चेंडूस धक्का (Roquet) दिल्यावर आपला चेंडू धक्का घेतलेल्या चेंडूस चिकटून जमिनीवर ठेवावा अगर आपल्या भागीदाराकडून ठेवून घ्यावा व नंतर दुसरा टोला द्यावा. ह्या टोला देण्याचे क्रियेंत त्यानें चिकटून असलेल्या आपल्या चेंडूस न मारतां चिकटून असलेला दुसरा चेंडू टोलवावा या क्रियेस क्रोके म्हणतात. क्रोके घेतल्यानंतर मारणारास आपल्या चेंडूस एक जास्त टोला देतां येतो.

रोव्हर चेंडू (A rover):—(अ) वुईनिंग पेगला लागल्याशिवाय सर्व कड्यांतून पार जाऊन गुण मिळविणाऱ्या चेंडूला रोव्हर चेंडू असें म्हणतात.

(ब) रोव्हर चेंडू खुंटीवर आघात करून गुण मिळवितो तेव्हां त्यास 'पेग्ड आऊट' (Pegged out) चेंडू असें म्हणतात.

नेमास येणारा अडथळा (Wiring):—मारणाराचा चेंडू व ज्या चेंडूस टोला द्यावयाचा तो चेंडू यांमध्यें खुंटी, कडी अथवा कडीचा कोणताहि भाग आड आला असतां नेमास अडथळा झाला असें समजावें. तसेंच मोगऱ्यानें नेम धरतांना मोगऱ्याचे हालचालीस कडीचा अगर खुंटीचा अडथळा आला तर नेमास अडथळा झाला असें समजावें.

मर्यादा (Boundary):—मैदानाचा चौक दर्शविणाऱ्या रेषांचे आंतले कडेस 'मर्यादा' असें म्हणतात.

यार्ड रेषा (Yard-line):—मर्यादेच्या आंत एक यार्ड अंतरावर समांतर अशा काल्पनिक रेषा काढल्यास जो चौकोन होतो त्याच्या प्रत्येक बाजूस 'यार्ड–रेषा' असें म्हणतात. या चौकोनाच्या प्रत्येक कोपऱ्यास 'कोन बिंदू' असें म्हणतात. मर्यादारेषा व यार्डरेषा यांमधील चोहीकडील जागेस 'यार्ड-रेषा क्षेत्र' असें म्हणतात (चित्र अंक २६० पहा).

कोन चौकोन (Corner square):—दोन कोन खुंट्या, कोन ध्वजा व कोन बिंदू यांनीं मिळून झालेल्या चौकोनास 'कोन चौकोन' असें म्हणतात (चित्र अंक २६० पहा).

बॉक रेषा (Baulk-line):—चित्र अंक २६० मध्यें दाखविल्याप्रमाणें आंतील चौकाच्या अंक १ जवळच्या कोनबिंदूच्या कोपऱ्यापासून अंक ४ जवळच्या कोनबिंदूच्या कोपऱ्याकडे व अंक ३ जवळच्या कोपऱ्यापासून अंक २

जवळच्या कोनबिंदूच्या कोपऱ्याकडे गेलेल्या प्रत्येकीं १३ यार्ड लांबीच्या दोन्ही रेषांस 'बॉक-लाईन्स' असें म्हणतात.

चौकाबाहेरील चेंडू :—जेव्हां चेंडूचा कोणताहि भाग टोला मारण्याची क्रिया चालू असतांना अगर ती पुरी झाल्यानंतर सीमारेषेस किंवा कोनखुंटीस स्पर्श करतो अगर मर्यादेबाहेर जातो तेव्हां त्यास चौकाबाहेरील चेंडू (Ball off the court) म्हणतात.

मर्यादारेषा मैदानापेक्षां उंचवस्थावर असल्यास चेंडू त्या रेषेस स्पर्श होऊन उलट मैदानावर फिरला तरी तो चेंडू चौकाबाहेर गेलेला चेंडू आहे असें मानण्यांत येते.

यार्डरेषेवरील चेंडू (Yard-line ball) :—जेव्हां खेळांतील चेंडू चौकाबाहेर जातो तेव्हां मारणारानें तो लागलीच मर्यादेवरील ज्या बिंदूवरून तो प्रथम गेला असेल त्याचे अगदीं समोर यार्डरेषेवरील बिंदूवर ठेवला पाहिजे. अशा रीतीनें ठेवलेल्या चेंडूस 'यार्डलाईन बॉल' म्हणतात. जर यार्ड रेषेवरील याच जागीं अगर याच जागेजवळ पूर्वींच आलेल्या दुसऱ्या एखाद्या चेंडूचा, याप्रमाणें चेंडू योग्य जागीं ठेवण्यास अडथळा येत असेल तर खेळणारानें आपला चेंडू, अडथळा करणाऱ्या चेंडू जवळ लागून यार्ड रेषेवर ठेवावा.

जेव्हां खेळांतील चेंडू कोनचौकांत स्थीर होतो अगर कोनचौकाच्या बाहेर जातो, तेव्हां मारणारानें तो ताबडतोब त्या कोनचौकाच्या कोनबिंदूवर ठेवावा; अशा रीतीनें ठेवणें शक्य नसल्यास मारणारानें तो कोनबिंदूच्या शक्य तितक्या जवळ यार्डरेषेवर ठेवावा. अशा-रीतीनें ठेविलेल्या चेंडूस कोनचेंडू म्हणतात.

जादा पाळी (Bisque) :—सामन्यांतील दोन्ही संघ समबल होण्याकरितां जी जास्त पाळी कमजोर पक्षास देण्यांत येते तिला 'बिस्क' असें म्हणतात.

दोष (Fouls) :—(अ) टोला देतांना मोगऱ्याच्या (मॅलेट) डोक्याचे शेवटचे तोंडाखेरीज इतर कोणत्याहि भागानें आपल्या चेंडूवर खेळणारानें आघात केला अथवा टोला मारतांना मोगऱ्याच्या डोक्यास हातानें स्पर्श केला अथवा मोगऱ्याला लाथेनें अगर अन्यरीतीनें ढकलून चेंडूस मारण्याचा प्रयत्न केला तर;

(आ) टोला देतांना आपल्या चेंडूशिवाय दुसरा एखादा चेंडू खेळाडूनें नियमाविरुद्ध हालविला अगर मोगऱ्यानें त्यास स्पर्श केला तर;

(इ) आपला चेंडू दुसऱ्या चेंडूस स्पर्श करून पडला असतां, स्पष्ट दिसेल किंवा ऐकू येईल असा टोला मारण्याऐवजीं त्यास खेळाडूनें नुसता ढकलला किंवा ओढला तर;

(ई) 'बॉल इन हॅन्ड' या स्थितींत नसलेल्या चेंडूला टोला मारतांना एकापेक्षां अधिक आघात होतील तर;

(उ) एकाच वेळीं दोन्ही चेंडूंनीं क्रोके घेतला तर;

(ऊ) खेळांत असलेल्या धांवत्या चेंडूस स्पर्श होईल तर;

(ऋ) खेळांतील धांवत्या चेंडूचा, खेळाडूच्या अंगास कपड्यास, अगर मोगऱ्यास स्पर्श होईल तर;

(ऋ) मोगऱ्यानें कोणत्याहि चेंडूस प्रत्यक्ष आघात न करतां, खुंटीस अथवा कडीस मारून खेळाडूनें चेंडू हलविले तर;

(ए) कडी अगर खुंटी या जवळील चेंडू मारतांना मोगरा, चेंडू, कडी अथवा खुंटी एकमेकांस लागून असतील तर;

(ओ) क्रोकेचा टोला मारतांना क्रोकेलेला चेंडू अथवा कोकेलेल्या चेंडूस लागून असलेला आपल्या चेंडूशिवायचा दुसरा चेंडू हलविण्यांत चूक झाली तर; आणि

(औ) टोला देतांना हाताचा पंजा, हात किंवा मोगऱ्याचा दांडा जमिनीस अगर आपल्या पायास टेकला तर त्या त्या क्रियांस खेळांतील दोष समजले जातात.

खेळ.

खेळास कोणत्या पक्षानें सुरुवात करावयाची हें ओलीसुकी (टॉस) करून निश्चित करावें. टॉस जिंकणारानें खेळास आरंभ करावयाचा अगर चेंडू पसंत करावयाचा याची निवड करावी. जर त्यानें खेळणें पसंत केलें तर प्रतिस्पर्ध्यास चेंडूची निवड करतां येते. त्यानें चेंडूची निवड केली तर प्रतिस्पर्ध्यास खेळण्यास आरंभ करावयाचा किंवा नाहीं त्याची निवड करतां येतें. जेव्हां सामना एका डावापेक्षां अधिक डावांचा असतो तेव्हां निवड करण्याचा हक्क दरेक डावाचे आरंभीं आलटून पालटून आरसपरस प्राप्त होतो.

खेळास सुरुवात करतांना खेळणारांनीं सुरवातीस आपला चेंडू आघरेषेवर (बॉक लाईनवर) ठेऊन सुरवात करावयाची असते. कडींतून पार होण्याकरतां अगर दुसऱ्या एखाद्या चेंडूस धक्का देण्याकरतां नेम घेऊन टोला द्यावयाचा असतो.

खेळ जिंकणें:—जो संघ आपले चेंडू यथाक्रमानें सर्व कड्यांतून टोलावून वुइनिंग पेगला प्रथम मारील तो संघ त्या डावांत जिंकला असें समजावें.

खेळण्याची पाळी:—पाळीमध्यें एकापेक्षां अधिक टोले घेतां येतात. पाळीस सुरवात झाली म्हणजे आपल्या चेंडूस कडींतून नेतां येतें अथवा आपल्या चेंडूनीं दुसऱ्या चेंडूंस मारतां येतें. एकाच टोल्यामध्यें त्यास कडींतून जाता येतें अथवा कडींतून जाऊन दुसऱ्या चेंडूंस मारतांहि येतें.

कडींतून चेंडू गेल्यास अगर आपल्या चेंडूनें दुसऱ्या चेंडूस स्पर्श केल्यास खेळणारांस पुन्हां दुसरा टोला घेण्याचा हक्क प्राप्त होतो. जेव्हां खेळणाराचा चेंडू दुसऱ्या चेंडूस मारतो तेव्हां खेळणारानें आपला चेंडू उचलून मारलेल्या चेंडूस संलग्न करून नंतर चेंडूस अशा रीतीनें टोललें पाहिजे कीं जेणेंकरून दोन्ही चेंडू हलले जातील. अशा रीतीनें चेंडूस धक्का दिल्यामुळें आपला चेंडू अथवा त्या जोडून असलेला चेंडू मैदानाचे बाहेर जाईल तर पाळी संपली असें समजावें.

एकदां दुसऱ्या चेंडूस धक्का दिल्यानंतर पुन्हां यथाक्रम येणाऱ्या कडींतून चेंडू पार झाल्याशिवाय दुसऱ्या चेंडूस मारण्याचा हक्क प्राप्त होत नाहीं.

चिमट्यांची गोठवण (Placing of clips):—(अ) खेळणारानें पाळी संपल्यावर

आपला चेंडू ज्या कडींतून त्यानंतर जावयाचा असेल त्या कडीवर आपली क्लिप ठेवावी.

(ब) चेंडू क्रमानें येणाऱ्या प्रत्येक कडींतून पार होईपर्यंत क्लिप त्या त्या कडीच्या मुगुटावर ठेवावी. याप्रमाणें सहा कड्यांतून जाईपर्यंत करावें. नंतर कड्यांतून परत जातांना क्लिप कड्यांच्या बाजूवर लावावी.

(क) एखादा खेळणारा जर क्लिप बरोबर योग्य स्थळीं ठेवण्यास चुकेल तर ती त्याची चूक समजावी व अशा चुकीमुळें, गैर समजुतीनें, त्याच्या प्रतिस्पर्ध्यानें एखादा भलताच टोला मारला तर चुकीच्या दुरुस्तीसाठीं त्या प्रतिस्पर्ध्याला योग्य ठिकाणीं चेंडू ठेवून आपली पाळी पुढें चालू करतां येते. हा त्याचा हक्क त्याच्या पुढील पाळीच्या दुसऱ्या टोल्यापर्यंत त्यास चूक सांगून बजावतां येतो.

(ड) क्लिप चुकीनें ठेविली गेली तर ती ताबडतोब योग्य स्थळीं ठेविली पाहिजे. खेळणारांचे या बाबतींत एकमत न झालें तर त्यावेळीं असेल त्या स्थितींत खेळ चालू ठेवावा.

एकाच वेळीं एकापेक्षां अधिक चेंडूस धक्का :—खेळणारानें एकाच वेळीं एकापेक्षां अधिक चेंडूस धक्का दिला (रोके केला) तर त्या चेंडूपैकीं वाटेल त्या चेंडूस आपला चेंडू लागून ठेवून क्रोके घेतां येतो.

एकाच टोल्यांत कडीपार व रोके घेणें :—मारणाराचा चेंडू योग्य कडींतून पूर्णपणें पार होण्यापूर्वी कडीच्या उलट बाजूस असलेल्या चेंडूवर आदळला तर तो चेंडू कडींपार गेला व त्यानें रोकेहि मिळविला असें समजतात.

टोल्यास होणारे अडथळे :—टोला मारतांना मैदानाबाहेरील एखाद्या न हालवितां येणाऱ्या वस्तूचा मोगऱ्याच्या हालचालीस अडथळा होईल असें वाटल्यास प्रतिस्पर्ध्याच्या संमतीनें खेळणारास आपला चेंडू व त्यास मारलेल्या टोल्यामुळें ज्या दुसऱ्या एखाद्या चेंडूवर आघात होण्याचा संभव असेल असें चेंडू जागचे हलवून जरुरीपुरते सरकवून ठेवतां येतात. मतभेद झाल्यास पंचाचा निकाल मानावा.

चुकीच्या चेंडूनें खेळणें :—खेळास आरंभ झाल्यावर जर मारणारा चुकीचे चेंडूनें खेळला व ही चूक त्याचे पुढील पाळीच्या पहिल्या टोल्यापूर्वी जाहीर केली तर त्या चुकीची दुरस्ती खालीलप्रमाणें करतां येते.

१. जेव्हां पाळीचा आरंभ प्रतिस्पर्ध्याचे चेंडूनें केला असेल व पहिला क्रोके नसेल तेव्हां इतर चेंडू टोला घेण्यापूर्वी असणाऱ्या जागीं परत ठेविले पाहिजेत व पाळीचा आरंभ पुन्हा योग्य चेंडूनें केला पाहिजे. इतर बाबतींत चुकीची दुरस्ती प्रतिस्पर्ध्याचे इच्छेनुसार खालील कोणत्याही एका तऱ्हेनें करतात.

२. चेंडूची अदलाबदल करण्यांत येऊन पाळी संपली नसेल तर ती पुढें चालू राहील. चुकीचे दरम्यान दिलेले सर्व टोले जणूं काय चूक झालीच नाहीं असें समजून बरोबर आहेत असें समजण्यांत येईल. चुकीचे चेंडूनें घेतलेले सर्व गुण योग्य चेंडूनें घेण्यांत आले आहेत असें समजावें.

३. चुकीचा पहिला टोला घेण्यापूर्वी चूक लक्षांत आल्यास चेंडू व चिमटे (Clips) योग्य

ठिकाणीं पूर्ववत् ठेवण्यांत यावेत व मारणारानें त्याची पाळी संपली असो वा नसो, योग्य चेंडूनें खेळणें सुरू ठेवावें, परंतु दरम्यान मिळविलेले गुण लक्षांत घेऊं नयेत.

४. खेळास आरंभ झाल्यानंतर मारणारा जर चुकीच्या चेंडूनें खेळेल व पुढील पाळीचा पहिला टोला दिल्यानंतर जर ती चूक जाहीर होईल तर, दरम्यान दिलेले सर्व टोले बरोबर दिले गेल्याचें समजण्यांत येईल.

५. खेळाचे आरंभीं, सर्व चेंडू खेळांत येईपर्यंत, जर मारणारानें चुकीचे चेंडूनें आपली पाळी आरंभिली असेल तर चूक जाहीर होतांच चेंडूची आदलाबदल करण्यांत यावी व दरम्यान घेतलेले सर्व टोले जणूं काय चूक झाली नाहीं असें समजून खरे समजले जावे.

६. जर चुकीच्या चेंडूनें क्रोके घेतला तर मारणारा चुकीच्या चेंडूनें खेळला असें समजण्यांत येईल.

७. डबल्सच्या खेळांत जर मारणारा आपला पहिला टोला आपल्या जोडीदाराचे चेंडूनें घेईल तर त्या चेंडूनें हलविलेले सर्व चेंडू टोला घेण्यापूर्वी जसे होते तसे ठेविले जातील व खेळाडूस त्याच्या चेंडूनें खेळण्याची सवड दिली जाईल.

नेम धरण्याचे दिशेनें खूण करणें :— टोला किती जोरदार घ्यावयाचा अथवा कोणत्या दिशेनें मारावयाचा हें मारणारास मार्गदर्शन करण्यासाठीं मैदानाचे आंत किंवा बाहेर जमिनीवर खूण करण्याची मनाई आहे व या हेतूनें खुणेसाठीं ठेविलेली एखादी वस्तु, टोला मारणारानें अगर त्याच्या जोडीदारानें, प्रतिस्पर्ध्याचे सांगण्याप्रमाणें दूर केली पाहिजे.

चेंडू, कड्या व मैदानांतील गोठवण :— (अ) कोपऱ्यावरील खाड्याशिवाय दुसऱ्या एखाद्या विशेष खोलगट जागेंतील चेंडू खेळण्याचे सोईसाठीं बाहेर काढून ठेवतां येतो. पण कोपऱ्यावरील खाड्यांतील चेंडू नेम धरण्याचे ओळींत येण्यापुरताच बाहेर घ्यावयाचा असतो.

(आ) क्रोके घेण्याकरतां चेंडूची मांडणी करते वेळीं मारणारानें ज्या चेंडूनें क्रोके घ्यावयाचा आहे त्यास स्पर्श करावा अगर त्यास थांबवावें (Steady); परंतु त्यानें प्रतिस्पर्ध्याचे संमतीशिवाय अथवा पंचाचे (Umpire) हुकमाशिवाय कोणत्याहि तऱ्हेनें चेंडू निराळ्या जागीं हलवूं नये.

(इ) पंचाशिवाय इतर कोणी अगर प्रतिस्पर्ध्याचे संमतीशिवाय खेळणारानें कडी अथवा खुंटी व्यवस्थित करूं नये.

(ई) कडींतून चेंडू गेला आहे किंवा नाहीं याबद्दल शंकास्पद परिस्थितींत ह्या प्रश्नाचा निकाल कडीची स्थिति बदलू न देतां केला पाहिजे. या प्रश्नाचा निकाल होण्यापूर्वी जर एकादा खेळगडी कडीला स्पर्श करील तर त्याबद्दल गुण घ्यावयाचा किंवा नाहीं हें प्रतिस्पर्ध्याचे मर्जीवर राहील.

(उ) पान-पाचोळ्यासारखा मैदानावर अडथळा आल्यास तो खेळणारानें हातानें दूर करावा. मोगऱ्याचे टोल्यानें अगर अशाच कांहीं कारणानें मैदानाची खेळण्याच्या दृष्टीनें झालेली खराबी पंच अगर प्रतिस्पर्ध्याचे

संमतीनें दुरस्त करून घ्यावी. चेंडू मारणारानें मुद्दाम कोणत्याहि रीतीनें मैदानाची खराबी करूं नये.

(ऊ) कोपऱ्यावरील झेंडी, खुंटी अगर एखादी क्लिप चेंडू मारण्यास अडथळा आणीत असेल तर चेंडू मारणारानें ती तात्पुरती दूर करावी.

खुंट-स्पर्श (Pegging out):—(अ) खुंटीला टोला मारल्याबरोबर टोला मारणारानें चेंडू हातांत उचलून घ्यावा असें न करतां तो तसाच खेळत राहिला तर पुढें त्यानें खेळलेला खेळ रद्द समजतात.

(ब) टोला मारणारा स्वतःचाच चेंडू खुंटीला मारूं शकतो. पण त्याचा चेंडू पाळीच्या सुरवातीस रोव्हर झाला असेल तर मात्र दुसऱ्याचा रोव्हर चेंडू तो मारू शकतो, नाहींतर मारू शकत नाहीं. रोव्हर झालेल्या चेंडूस रोके केलें असतां तो चेंडू पेग्ड-आऊट होतो व खेळणाराची पाळी संपते.

(क) सवलतीच्या खेळांत (हॅन्डी कॅपचे खेळांत) प्रतिस्पर्ध्याचा चेंडू 'पेग्ड-आऊट' झाला नसेल तर खेळणारानें आपले साथीदाराचा चेंडू रोव्हर झाल्याशिवाय आपला चेंडू पेग्ड करूं नये. त्यानें जर असें केलें व आपला चेंडू मैदानाबाहेर घेतला तर त्या दुसऱ्या चेंडूस पेग्ड करण्याकरतां मारलेले नंतरचे सर्व टोले व्यर्थ होतात. स्थानान्तर झालेल्या चेंडूसंबंधांत शेवटीं सांगितलेल्या निर्बंधांपैकीं 'क' कलमांतील शरती, चूक निदर्शनास आली तर, लागू समजण्याच्या आहेत. मात्र अशावेळीं खेळणारांनी खेळ संपला या समजुतीनें मैदान सोडलें नसलें पाहिजे.

एकमेकांस लागलेले चेंडू (Balls in contact):—(अ) जर मरणाराचा चेंडू एक अथवा अधिक चेंडूस चिकटून असेल तर त्यानें रोके घेतला असें समजतात व त्या मारणारानें अशा कोणत्याहि एका चेंडूनें मर्जीनुरूप क्रोके घ्यावा.

(ब) जर मारणाराचा चेंडू चिकटून असलेल्या चेंडूच्या गटांतील एक असेल व त्यांपैकीं एक चेंडू यार्डरेषेवरील अथवा कोनावरील असेल तर त्यानें मर्जीस येईल त्या चेंडूनें क्रोके घ्यावा.

(क) वरील 'ब' कलमाप्रमाणें हक्क मिळाला असतां खेळणारास ते सर्व चेंडू आपल्या मर्जीप्रमाणें मारतां येतात. मात्र त्यानें ते एकमेकांस लागूनच ठेविले पाहिजेत व ज्या चेंडूनें क्रोके घ्यावयाचा तो चेंडू यार्डरेषेवर किंवा कोनबिंदूवर परिस्थितिप्रमाणें ठेवावा. तथापि रोके केलेल्या चेंडूनेंच क्रोके घेतला जाईल अशी दक्षता बाळगावी.

(ड) अलग असलेल्या चेंडूस केव्हांहि जागेवरून हलवितां येत नाहीं.

कोनचौकांतील अथवा यार्डरेषाक्षेत्रांतील चेंडू:—खेळांतील चेंडू जेव्हां यार्डरेषाक्षेत्रांत अथवा कोनचौकांत असेल तेव्हां तो यार्डरेषेवरील अगदीं जवळच्या बिंदूवर ठेवावा म्हणजे तो यार्डरेषा चेंडू होतो. परन्तु हा चेंडू ज्याची खेळण्याची पाळी असेल त्याचा असेल तर त्यानें तो जेथें पडला असेल तेथूनच खेळला पाहिजे.

बरोबर लागून न ठेवलेला चेंडू:—वरील कलमांत सांगितल्याप्रमाणें चेंडू योग्यरीतीनें

ठेवले गेले नाहींत तर त्यांस मारलेले टोले रद्द करून पुनः चेंडू रीतसर ठेवून खेळणारास खेळ खेळण्यास सांगतां येतें.

स्थानान्तर झालेला चेंडू (Ball Displaced):—(अ) टोला घेतांना हातांतील चेंडूनें (बॉल इन हॅन्डनें) स्थलान्तर केलेला चेंडू त्याच्या पूर्वस्थळीं ठेवतां येत नाहीं मात्र त्यानें मिळविलेला गुण धरावयाचा असतो. टोला पुरा होण्यापूर्वी प्रतिस्पर्धी हातांतील चेंडूस (बॉल इन हॅन्ड) स्पर्श करील तर हलविले गेलेले (डिस्प्लेस्ड) सर्व चेंडू पूर्वस्थळीं ठेवण्याचे व टोला पुन्हां घेण्याचे मारणाराचे मर्जीवर राहील.

(ब) पेग्डचेंडूनें हलविलेला चेंडू ज्या जागीं स्थिर होईल तेथेंच, वरील नियम 'अ' यास बाध न येईल अशा रीतीनें, राहू द्यावयाचा असतो. अशा चेंडूनें मिळविलेले गूणहि मोजावयाचे असतात.

(क) स्थिर चेंडू, मारतांना अथवा नेम घेतांना, कलमें—फाऊल्स दोष—आ नियम व नेम धरणें—ब नियम खेरीज करून आकस्मिक रीतीनें आणि अजाणता मारणारानें अथवा प्रतिस्पर्ध्यानें हलविला तर इतर कांहींहि शिक्षा न देतां फक्त दुसऱ्या बाजूचें समाधान करून तो पूर्वस्थळीं ठेवला जाईल.

(ड) खेळांतील धांवत्या चेंडूस प्रतिस्पर्ध्याच्या हालचालींत स्पर्श झाला तर मारणारानें वाटल्यास पुन्हां तो टोला घ्यावा, किंवा चेंडू स्थिर झाला असेल तेथेंच राहूं द्यावा, अथवा असा अडथळा आला नसता तर तो शेवटीं जेथें स्थिर झाला असता तेथें ठेवण्यांत

यावा; पण दरम्यान एखादा गुण अगर रोके मिळविला नसेल तर त्याबद्दल त्याला हक्क सांगता येत नाहीं.

(इ) खेळांतील धांवत्या चेंडूस वाऱ्याशिवाय सामन्याबाहेरील इतर कोणत्याहि कारणानें अडथळा आल्यास खेळाडूंस तो टोला पुन्हां मारतां येतो.

(ई) स्थिर झालेला चेंडू, मारणारानें त्यासाठीं कांहींहि न करतां, हलला गेला अथवा त्या चेंडूनें एखादा गुण मिळविला तर तो पूर्वस्थळीं ठेवण्यांत यावा व त्याचा तो गुण मोजण्यांत येऊं नये.

चुकीच्या खेळाबद्दल शिक्षा (Penalty for foul):—(अ) मारणारानें चूक करतांच ताबडतोब त्याची पाळी संपते व ज्या टोल्यांत चूक झाली असेल त्या टोल्यानें मिळविलेले गुण मोजले जात नाहींत. (ब) चुकीनें हलविलेले चेंडू प्रतिस्पर्ध्याचे मर्जीस अनुसरून जेथें ते स्थिर झाले असतील तेथेंच राहतील, अथवा पूर्व स्थळीं ठेवण्यांत येतील. (क) पुढील पाळीचा आरंभ झाल्यावर चुकीबद्दलचा हक्क सांगतां येत नाहीं.

खेळतांना कडी पाडल्यासः—खेळणारा कडींतून चेंडू पार करून नेतो त्याप्रसंगीं कडीस चेंडू लागून कडी पडल्यास त्यास तो गुण मिळत नाहीं. अशा प्रसंगीं कडी नीट बसवून तो टोला पुनः मारण्याची सवड द्यावी; पण अशा प्रसंगीं खेळणाराच्या चेंडूनें दुसऱ्या चेंडूस धक्का मारल्यास त्याच चेंडूस त्याचा चेंडू लागून ठेवून त्यानें पुनः खेळावें किंवा ते चेंडू पूर्व स्थितींत ठेवून खेळ पुढें चालू करावा.

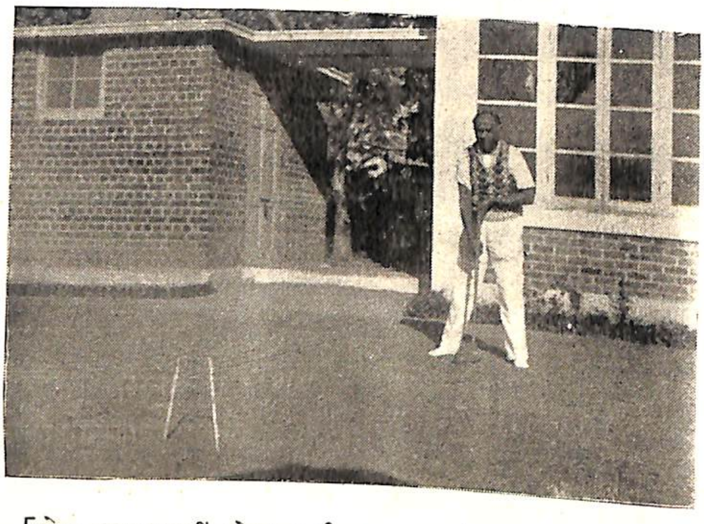
खेळासंबंधीं कांहीं उपयुक्त सूचना.

निष्काळजीपणानें खेळूं नये :—जोरानें टोला मारून खात्रीनें चेंडूस रट्टा देणाऱ्या पटाईत पण निष्काळजी खेळाडूपेक्षां साथीदारांशीं सहकारित्व ठेवून जवळ असणाऱ्या चेंडूस बिनचूक मारणारा गडी श्रेष्ठ प्रतीचा गणला जातो.

सहकारित्वानें खेळावे :—जे खेळगडी सहकारित्वानें खेळतात ते सहसा आपला डाव गमावीत नाहींत. झपाट्यानें एका मागून एक कडींतून चेंडू पार करून अंतिम कडीजवळ तिष्ठत बसल्यानें खेळास रंग चढत नाहीं. यामुळें साथीदार मागें राहतो व त्यावर विरोधी पक्षाचा मारा होतो.

नेम कसा धरावा :—चेंडूवर नेम कोठें घ्यावयाचा हें ज्यानें त्यानें आपापल्या अनुभवावरून ठरवावयाचें असतें. जवळ असलेल्या चेंडूस टोला द्यावयाचा झाल्यास चेंडूच्या गतीची रेषा आपल्या दोन्ही पायांमध्यें येईल अशा रीतीनें उभें रहावें आणि मोगरा अगदीं खालीं धरून व पायांमधून त्यास झोका देऊन टोला घ्यावा. मोगरा घट्ट धरूं नये. हात मोकळेपणानें फिरूं द्यावेत. मोगरा हातांत झुलता असावा; मात्र अखूड टोला घेतेवेळीं मोगऱ्याची मूठ थोडीशी घट्ट धरावी. (चित्र अंक २६३).

गडगडता व अखूड टोला:—गडगडता टोला घेतेवेळीं टोला असा मारावा कीं जेणेंकरून दोन्ही चेंडू एकामागून एक इच्छीत स्थळीं जातील. टोला मारतेवेळीं हात अडखळूं देऊं नये. अखूड टोला घेतेवेळीं मोगरा किंचित् घट्ट धरून चेंडूच्या खालच्या भागीं मारावें. टोला अशा रीतीनें आवरून मारावा कीं जेणेंकरून आपला चेंडू जागच्या जागीं अथवा शक्य तितक्या अगदीं थोड्या अंतरावर राहून दुसरा चेंडू मात्र बऱ्याच अंतरावर जाईल.



चित्र अंक २६३

[नेम धरण्यासाठीं मोगऱ्याची हालचाल दोन्ही पायांमध्यें कशी करावी हें वरील चित्रांत दिसतें.]

खेळ खेळून खेळाडू तरबेज होतो :— प्रतिपक्षाचा चेंडू किती लांब मारावा व साथीदाराच्या चेंडूच्या किती अंतरावर आपल्या चेंडूस आणावा हें निश्चित करण्यास अक्कल हुशारी लागते. हें कसब नुसतें पुस्तकें वांचून येत नाहीं. प्रत्यक्ष खेळ खेळून खेळाडू तरबेज होतो.

चेंडूचा पल्ला :—विरोधी पक्षाचा चेंडू लांब पल्ल्यावर पाठवावा व सोबत्याचा चेंडू जवळ ठेवावा असा या खेळांतील सामान्य नियम लक्षांत असूं द्यावा.

खेळाचे शिष्टाचाराचे नियम.

खालील नियमसंग्रहाचें सर्व खेळाडूंकडून पालन होणें इष्ट आहे.

चिमटे व्यवस्थित ठेवणें :—आपली खेळण्याची पाळी संपल्यावर कोर्ट सोडून जाण्यापूर्वी कोणताहि एक गुण मिळतांक्षणींच त्याकडीवरील चिमटा काढून घेऊन तो दुसऱ्या कडीवर व्यवस्थित ठेवणें, हें प्रत्येक खेळाडूचें कर्तव्य होय.

दोष जाहीर करणें :—प्रत्येक खेळाडूनें स्वतःची किंवा आपल्या साथीदाराची एकादी चूक होतांच तें तात्काल जाहीर करावें. परंतु तशा रीतीनें जाहीर न केल्यास, विरुद्ध पक्षाला त्या चुकीबद्दल किंवा नियमभंगाबद्दल हक्क प्रस्थापित करण्यास बाध येत नाहीं. मात्र दुसरा टोला मारण्यापूर्वी किंवा मारतांना, शक्य तों लवकरच, हक्क जाहीर केला पाहिजे.

खेळणारा व त्याचा जोडीदार :— जोडीनें खेळतांना (डबल्सच्या खेळांत) खेळणाराच्या साथीदारानें हातांतील चेंडू (बॉल इन हॅन्ड) स्थिर होईपावेतों दुसऱ्या कोणत्याहि चेंडूच्या स्थितींत बदल होईल असा अडथळा करूं नये.

विरुद्ध पक्षाकडून होणारा अडथळा :– कोणत्याहि खेळाडूनें कोणत्याहि कारणास्तव आपल्या विरुद्ध पक्षाच्या खेळाडूला, त्याचा खेळ चालू असतांना, नियमाविरुद्ध अडथळा करूं नये. तसेंच खेळतांना तो एकादी चूक करण्याच्या बेतांत असल्यास त्याकडे देखील त्याचें लक्ष केव्हांहि वेधूं नये.

पंचाची मागणी :—ज्या प्रश्नाचा निकाल पंचाकडून (अंपायरकडून) होण्यासारखा आहे, व जी गोष्ट उघड सत्य आहे अशा बाबतींसंबंधांत सरपंचाकडे (रेफरीकडे) निर्णय मागण्याची जरूर नाहीं.

पंचास बोलविण्याचा हक्क :—एखादा खेळाडू टोला मारतांना त्या टोल्याच्या सत्यतेविषयीं किंवा परिणामाविषयीं चूक होण्याचा संभव असल्यास किंवा कडीजवळील अथवा खुंटीजवळील चेंडूकडे नेम मारतांना खेळाडू सांशक असेल तर त्यानें तो टोला पाहण्यासाठीं आपल्या विरुद्ध पक्षाच्या गड्यास बोलवावें; परंतु विरुद्ध पक्षानें तें नाकारल्यास खेळणारास त्यासाठीं पंचास बोलवितां येतें आणि त्याविरुद्ध विरुद्ध पक्षास कोणतीहि तक्रार करतां येत नाहीं.

मर्यादरेषेवरील चेंडू :—मर्यादरेषेवर चेंडू परत ठेवतांना खेळाडूनें तो नेहमीं मैदानांत राहूनच तसा ठेवावा.

खेळाच्या आवारांत उभें राहणें :— कोणत्याहि खेळाडूनें आपला प्रतिस्पर्धी खेळत असतांना त्याच्या अगदी नजीक उभें राहूं नये.

खेळांतील त्वरा :— प्रत्येक खेळाडूनें खेळतांना शक्य तों त्वरेनें टोले मारले पाहिजेत. जोडीनें खेळतांना आपल्या साथीदाराशीं बराच वेळ विचारविनियम करण्यांत व्यर्थ कालापव्यय करूं नये.

प्रेक्षकांची टीका :— चालू खेळांत, खेळाडूला ऐकूं जाईल इतक्या मोठ्या आवाजानें प्रेक्षकांनीं टीका करूं नये. खेळ चालू असतांना खेळाडूंना कोणत्याहि प्रकारचा उपदेश करूं नये, किंवा घडलेल्या अथवा घडण्याचा संभव असलेल्या चुकीकडे प्रेक्षकानें खेळाडूचें लक्ष वेधूं नये. खेळ चालू असतांना एखादी चूक किंवा गफलत आपल्या किंवा आपल्या साथीदाराच्या ध्यानांत आली नसतांना, प्रेक्षकांच्या टीकेमुळें ती कळून आली तर त्याचा फायदा खेळाडूनें घेऊं नये.

सल्लामसलत :— डबलसचा खेळ चालू असतांना संघांतील कोणत्याहि खेळाडूनें आपल्या साथीदाराशिवाय दुसऱ्या कोणाचाहि सल्ला विचारूं नये.

सामन्याचे नियम.

पंच, व्यवस्थापकपंच व सरपंच :— प्रत्येक सामन्याचे वेळीं, एक व्यवस्थापकपंच एक सरपंच व एक साधापंच असे नेमण्यांत येतील आणि प्रत्येकजण आपले अधिकार व आपलीं कर्तव्यें यांच्या प्रमाणांत व्यवस्थेसंबंधीं निबंधनियमांच्या निर्णयाविषयीं वैयक्तिकरीत्या जबाबदार राहतील.

व्यवस्थापकाचें अधिकार व त्याचीं कर्तव्यें.

सामन्यासंबंधांत व्यवस्थापकाचे अधिकार व त्याचीं कर्तव्यें खालीलप्रमाणें राहतील.

(अ) सामनासमितीच्या सभासदांशीं विचारविनिमय करून खेळाचे मैदानांतील जागेच्या प्रमाणांत खेळाडूंची संख्या नक्की ठरविणें.

(आ) संघांतील जोड्या लावण्याकरतां (Draw) चिठ्या काढतेवेळीं त्यानें स्वतः देखरेख ठेवणें अगर स्वतःच्या वतीनें दुसऱ्या कोणास देखरेख ठेवण्यास सांगणें.

(इ) खेळांचा क्रम नक्की ठरविणें.

(ई) चढाओढींत भाग घेणाऱ्या उमेदवारांत ओळीसुकी करून मैदानाची विभागणी करणें.

(उ) खेळाची वेळ नक्की ठरविणें.

(ऊ) खेळाची कालमर्यादा ठरविणें व प्रसंगानुसार तींत फेरफार करणें.

(ए) गैरहाजरीबद्दल रजा मांडण्याचे निश्चित करणें.

(ऐ) सामनासमितीचे सूचनेवरून कोणत्याहि प्रकारचें कारण सांगितल्याशिवाय एखाद्या खेळाडूस खेळांतून काढून टाकण्याचा पूर्ण अधिकार असल्यानें त्याची योग्य अमलबजावणी करणें व त्याबद्दल ताबडतोब समितीकडे निवेदन करणें.

(ओ) सर्व मैदानाची अचुक मांडणीबद्दल व सामन्याच्या सामुग्रीबद्दल जबाबदार रहाणें.

(औ) एखादें मैदान खेळण्यास योग्य नसल्यास मैदान खेळण्यालायक नाहीं असें ठरविणें.

पंचांचीं कामें खालीं लिहिल्याप्रमाणें आहेत :—

(१) खेळाडूकडून उपस्थित झालेल्या वादग्रस्त प्रश्नांचा निकाल करणें,

(२) खेळाडूंनीं मिळविलेल्या गुणांची माहिती ठेवणें व एखाद्या खेळाडूनें मिळविलेल्या गुणांची माहिती त्यानें विचारल्यास ती त्यास देणें,

(३) चिमटे योग्य कडीवर लावणें, अगर योग्य कडीवर लावले जातात किंवा नाहीं याबद्दल दक्षता ठेवणें,

(४) मर्यादेबाहेर गेलेले चेंडू योग्य जागेवर नियमास अनुसरून ठेवणें, व

(५) कड्या वांकड्यातिकड्या बसविल्या गेल्यास अगर खेळतेवेळीं अव्यवस्थित झाल्यास त्या व्यवस्थित योग्य स्थळीं बसविणें.

सामन्याची माहिती.

प्रसिद्ध करण्यांत येणाऱ्या कार्यक्रमांत खालील माहिती असावी.

(अ) सामन्याची तारीख, मुदत व स्थळ.

(ब) खेळांची संख्या व प्रकार, कोणकोण चढाओढ करणार त्याची यादी व सामन्याची प्रवेश फी.

(क) कोर्टांची संख्या व त्यांच्या स्थितीचें वर्णन, मांडणीचें प्रमाण व चेंडूचें वर्णन.

(ड) पारितोषिकांची संख्या.

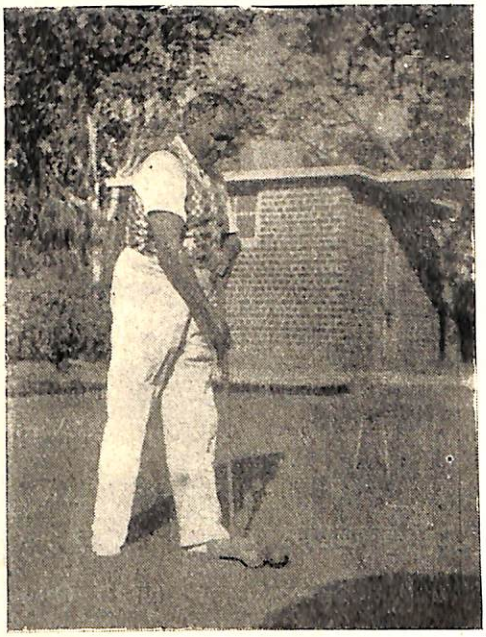
(इ) प्रवेशपत्रिकांचा स्वीकार करण्याची व बंद करण्याची तारीख व वेळ आणि जोड्या लावण्याच्या चिठ्या काढण्याची वेळ व स्थळ.

(ई) खेळ सुरूं करण्याची वेळ.

(उ) मैदानाचें (Court) कोणत्याहि प्रकारें नुकसान होणार नाहीं अशा प्रकारचे सपाट तळव्यांचे जोडे चढाओढींत भाग घेणाऱ्या प्रत्येकानें घातले पाहिजेत अशी अट.

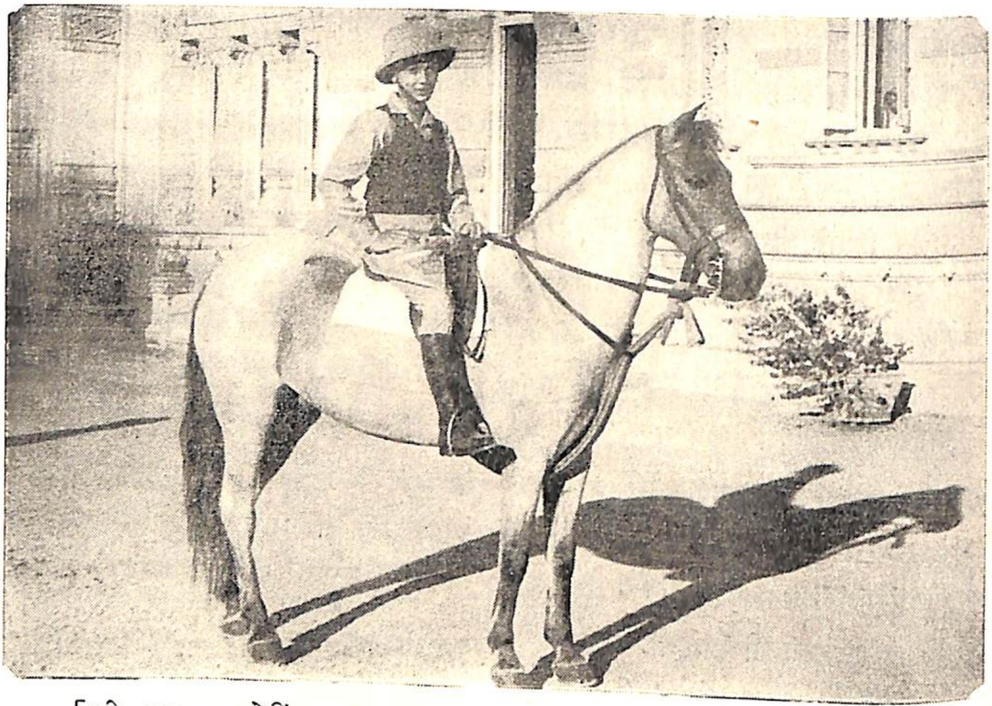
(ऊ) समितीच्या सभासदांचीं नांवें, सेक्रेटरीचें नांव व पत्ता आणि सामन्याचे व्यवस्थापकपंच, सरपंच व पंच यांचीं नांवें, तसेंच सर्वमान्य झालेल्या नियमांत फेरफार झाला असल्यास त्याची प्रसिद्ध होणाऱ्या कार्यक्रमांत माहिती.

खेळाची फी :—चढाओढींत भाग घेणाऱ्या खेळाडूंनीं प्रसिद्ध झालेल्या खेळांपैकीं, ज्या खेळांत ते भाग घेणार असतील त्या प्रत्येकांची ठरलेली फी अगाऊ दिली पाहिजे.



[क्रोके घेतांना चेंडू जुळवून ठेवून टोला कसा मारावयाचा त्याचें दृश्य.]

चित्र अंक २६४



[श्री. युवराज फत्तेसिंहराव गायकवाड घोड्यावर सकाळची रपेट करीत आहेत.] चि.अं. २६५



[डावीकडून उजवीकडे :—श्री. महाराजकुमारी प्रमिलाराजे; श्री. युवराज फत्तेसिंहराव गायकवाड; श्री. महाराजकुमारी मृणालिनीराजे घोड्यावरील फेरफटक्याच्या तयारीत.] चि.अं. २६६

घोडेस्वारीचे खेळ.

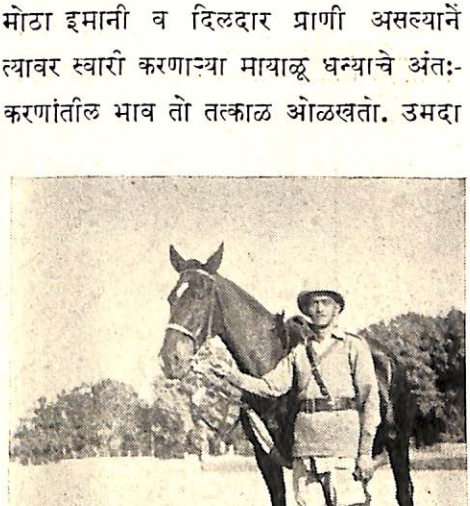
(१) रायडिंग (अश्वारोहण).

[भाषांतरकार :—रा. **नीळकंठ गणेश गोखले,** B.A., LL.B.; D.D.Sc., **बडोदें.**]

घोड्यावर बसण्याची कला ही तज्ञ शिक्षकाच्या देखरेखीखालीं प्रत्यक्ष कृतीनें जितकी आत्मसात् करतां येईल तितकी ती लेखनवाचनाच्या सहाय्यानें साध्य होणार नाहीं. ही कला भरतखंडांत चिरकाल टिकवावयास तिचें प्रत्यक्ष कृतीनें शिक्षण देणें हेंच जास्त प्रभावी असलें तरी तिचा साद्यंत इतिहास लिहून काढून तो वाचकांपुढें मांडण्यानेंहि त्या कार्यास बरीच मदत होईल. याच उद्देशानें या कलेची अल्पशी माहिती या ठिकाणीं देण्याचें योजिलें आहे.

काल आणि स्थल यांस अनुसरून जुन्या पद्धति व जुन्या रुढी यांत सतत बदल होत असतो. एका पिढींतील रीतिरिवाज पुढच्या पिढींत हास्यास्पद ठरतात. जगांत होणाऱ्या लढायांतहि हेंच नित्य अनुभवास येतें. जुन्या लढायांतून घोडे व घोडदळ यांस जितकें महत्व होतें तितकें सध्यां राहिलें नाहीं. आधुनिक लढायांतून शास्त्रीयद्वारा शोधलेल्या यांत्रिक साधनांचीच मदत मुख्यतः घेण्यांत येते; तथापि कोसॅकस्वारांनीं सुसज्ज असलेल्या रशियासारख्या देशाशीं प्रसंग आला असतां घोडेस्वारांचें महत्व चटकन् ध्यानांत येतें व त्यामुळें रायडिंगची कला स्वदेशसंरक्षणाच्या दृष्टीनेंहि उपयुक्त ठरते.

आधुनिक लढायांतील घोडेस्वारांची कर्तबगारी महशूर आहे. लढाईच्या प्रसंगाखेरीज इतर प्रसंगीहि घोड्यांची जरूरी सतत लागणार असल्यानें अश्वारोहणाच्या कलेचें महत्व केव्हांहि कमी होण्याचें कारण नाहीं. विशेषतः घोडा हा मोठा इमानी व दिलदार प्राणी असल्यानें त्यावर स्वारी करणाऱ्या मायाळू धन्याचे अंतःकरणांतील भाव तो तत्काळ ओळखतो. उमदा



लेखक :—मेजर **कांतीप्रसाद बलदेवप्रसाद पाठक,**
बडोदा आर्मी, **बडोदें.**

व कर्तबगार घोडा स्वतःच्या कृतीनें त्याचें तत्सम प्रत्युत्तर देऊन आपलें मित्रत्व धन्याचें प्रत्ययास आणून देतो. ही गोष्ट निर्जिव विमानें व रणगाड्यांकडून होणें केव्हांहि शक्य नाहीं; आणि म्हणूनच रायडिंगच्या कलेचें महत्व केव्हांहि आहे असेंच टिकून रहाणार असें मानण्यास हरकत नाहीं.

स्वराज्य गमावल्यामुळें त्याबरोबरच घोडा, घोडेस्वार व घोड्यावर बसण्याची कला यांचीहि अवनति झाली आहे हें कबूल केलें पाहिजे. प्राचीनकाळीं अवगत असलेली व सर्वत्र प्रसिद्धि पावलेली भारतीय अश्वविद्या नामशेष होऊं पाहत आहे. काळास अनुसरून सध्यां ह्या कलेचें शिक्षण इंग्रजी पद्धतीनें देण्यांत येतें. सागरसारख्या दोन चार ठिकाणीं अश्वारोहण शाळा चालवून त्यांतून इंग्रज सरकारकडून हिंदवासियांस ही कला शिकविण्यांत येते. पण पाहिजे तितकी आस्था राहिली नसल्यानें असल्या थोड्या शाळांची संख्याहि कमी होत चालली आहे हें आमचें दुर्दैव होय. तथापि कांहीं थोड्या संस्थानिकांस घोड्यांची विशेष आवड असल्यानें भारतांतील नष्ट होत चाललेली ही कला या संस्थानांतून आणखी कांहीं काळपर्यंत तरी जीव धरील अशी आशा करण्यास जागा आहे. एकंदरीनें सांगावयाचें म्हणजे हल्लीच्या स्थितींत घोड्यावर बसण्याची कला व तद्विषयक कौशल्य हीं दोन्ही साधारण माणसाच्या आवाक्याबाहेरचें आहे असें समजण्यास हरकत नाहीं. शिक्षणेच्छु लोकांना उपयोगी पडण्यासाठीं अश्वारोहण विषयक निरनिराळ्या प्रश्नांचा खुलासा देऊन नवशिक्यामंडळीस रायडिंगचें शिक्षण निःशंक रीतीनें घेतां येईल अशा प्रकारच्या कांहीं सूचना या लेखद्वारें वाचकांपुढें मांडण्याचा प्रयत्न केला आहे.

भोसला मिलिटरी स्कूलसारख्या कांहीं संस्थांतून या कलेचें महत्व ओळखून ती जिवंत



चित्र अंक २६७

[स्वार होण्यासाठीं प्रथम घोडेस्वारानें घोड्यास धरून कसें उभें रहावें (Stand to your horse) त्याचें दृश्य.



चित्र अंक २६८

[घोडेस्वारीची प्रथमावस्था]

ठेवण्याचे योग्य व अभिनंदनीय प्रयत्न चालू आहेत. बडोदें सरकाराकडून या कलेचे प्रगति- साटीं सध्यां अटोकाट प्रयत्न चालू आहेत. 'जिन घर जिन तख्त' हीं बडोदें सरकारचीं ब्रीदाक्षरें आहेत. घोड्यावरील खोगीर हेंच आमचें घर व हें खोगीर हीच आमची गादी असा यांचा अर्थ आहे. या ब्राण्यास अनुसरून लढाऊ गायकवाड घराण्यांतील पुरुष वागत आले आहेत. हलीचे वडोदर नरेश श्रीमंत प्रतापसिंह महाराज यांना अश्वारोहण संबंधांत

चित्र अंक २६९



[घोडेस्वारीची द्वितीयावस्था]



चित्र अंक
२७०

[घोडेस्वारीची तृतीयावस्था]

विशेष आवड असून ते त्या कलेंत निष्णात आहेत. त्याबरोबरच पेगस्टिकिंग, पोलो वगैरे इंग्रजी पद्धतीच्या आधुनिक खेळांतहि त्यांची धडाडी कांहीं विलक्षण आहे. शर्यती घोडे, तसेंच स्वारी व गाडी यांचे कामीं उपयोगी पडतील असे उमदे घोडे बडोदें सरकारच्या संग्रहीं असून त्यांतील पोलोपॉनीज तर अत्यंत वाखाणण्यासारखे आहेत. सकाळीं उठल्याबरोबर घोड्यावर बसून फेरफटका करून येणें हें श्रीमंत प्रतापसिंहमहाराज



चित्र अंक
२७१

[घोडस्वारीची चतुर्थावस्था]

आपलें नित्यक्रमांतील पहिलें काम समजतात. फौजखात्यावर व त्यांतहि घोडदळावर ते आपली प्रत्यक्ष देखरेख ठेवतात त्यामुळें रायडिंगच्या कलेस बडोदें येथें साहजिकच चांगलें उत्तेजन मिळतें. मध्यम वर्गातील लोकांची यासंबंधांत चांगली सोय व्हावी म्हणून येथें एक रायडिंगचा क्लास उघडण्यांत आला असून त्याकडे श्रीमंत महाराजसाहेब स्वतः लक्ष पुरवीत असतात, त्यामुळेंहि या कलेची येथें चांगली प्रगती होईल अशी अपेक्षा करणें वावगें होणार नाहीं.

रायडिंगचें शिक्षण क्रमाक्रमानें देणें सोयीचें असतें. त्यासाठीं या शिक्षणक्रमाचे चार विभाग करण्यांत येतात. या प्रत्येक विभागांत शिक्षण कशा क्रमानें देण्यांत येतें याचा आपण विचार करूं :—

विभाग पहिला :—स्थिर असलेल्या घोड्यावर स्वार कसें व्हावें हें शिकविण्यापासून या क्रमास सुरवात होतें. त्यासाठीं एखादा गरीबसा घोडा, नाहींतर लाकडी घोडा, उपयोगांत आणावा लागतो. घोड्यावर बसतांना घोड्याचे आजूबाजूस आपण कोणकोणत्या व कशा हालचाली करावयाच्या, त्या संबंधांत कशी दक्षता बाळगावयाची, रिकिबीची सोय असल्यास किंवा तिचे अभावीं स्वार होतांना कशी सावधगिरी ठेवावयाची या व असल्या आरंभीच्या इतर गोष्टी हा या विभागांतील पहिला धडा होय. स्वारी संपल्यावर घोड्यावरून उतरतांना ध्यानांत घेण्याच्या गोष्टीहि याच क्रमांत शिकविल्या जातात. स्वार झाल्यावर घ्यावयाच्या बैठकीचें (Pose) महत्व विशेष गणलें जातें. रिकिबींत पाय कसें ठेवावें, लगाम कशी धरावी, रिकिबी व लगाम जरूरीप्रमाणें केव्हां व कशा लांब व आखूड कराव्यात, आटोपशीर रीतीनें तोल संभाळून स्वारीची बैठक कशी मारावी यासंबंधीची साधारण माहिती या पहिल्या विभागांत देण्यांत येते.

चित्र अंक २७२



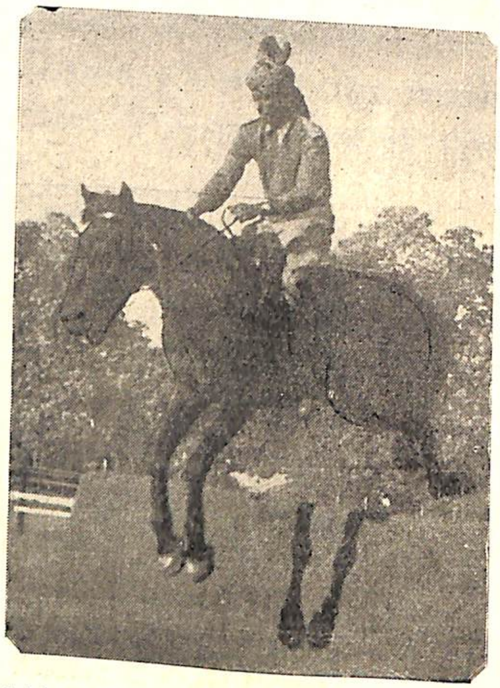
[घोडेस्वारीची पूर्णावस्था]



[घोडेस्वार घोड्यास ट्रॉटिंगचे चालीवर दौडवीत आहे] चित्र अंक २७३

विभाग २ राः—स्वार झाल्यावर घोडा चालविण्यास सुरवात होते. प्रथम घोडा दुडकी चालीवर (Trotting) कसा चालवावा याबद्दलचे दोन धडे शिकविण्यांत येतात. घोडा सरळ चालीवर किंवा दुडकी चालीवर (ट्रॉट) चालत असतांना स्वारानें आपली बैठक कशी संभाळावी, उत्तरोत्तर यांतील सौकर्य कसें वाढवावें, घोड्याची गति कमीजास्त करतां घेऊन प्रसंगवशात् वळणें देऊन त्यास कसें चालवावें व वळण देतांना तोल कसा संभाळावा या गोष्टींचा या पहिल्या दोन धड्यांत समावेश होतो.

ट्राटिंगच्या (दुडकी चाल) तिसऱ्या धड्यास यानंतर सुरवात होते. घोडेस्वारास रिकिबीशिवाय व लगामाशिवाय घोड्यावर बसतां येणें जरुरीचें असतें. अशा रीतीनें स्वार होऊन घोडा चालवितां येणें महत्वाचें समजलें जातें. घोडा दुडकी चालीवर चालत असतांना तोल संभाळून स्वारानें आपला मांड कायम राखणें हें फार अवघड काम आहे. या कामांत लगाम नीट धरण्याचा व शरिराचा तोल संभाळण्याचा चांगला अनुभव मिळतो. इतकें शिक्षण झाल्यानंतर चालतांना घोड्यास मोठमोठीं वळणें घ्यावयास लावण हें शिकविण्यांत येतें. त्यानंतर 'मिठी छात्रक' (Cantering) नांवाच्या विशिष्ट चालीस सुरवात होते. या संबंधांत दोन धडे देऊन एतद्विषयक साधारण माहिती करून देण्यांत येतें. इतकें झाल्यावर घोडेस्वारानें उंचीवरून किंवा लांब अंतरावरून उड्या घेण्याचे धडे त्यास शिकविण्यांत येतात.



[घोडेस्वार घोड्याकडून कुदाईवरून उंच उडी घेववीत आहे] चित्र अंक २७४

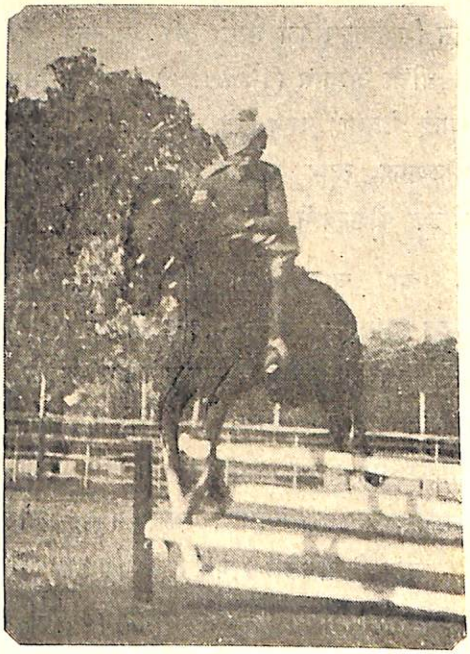
या कामासाठीं घोडेस्वार मोठा हिंमती व आत्मविश्वासु असावा लागतो. तसा नसेल तर त्यास या उड्या साधणार नाहींत. या उड्या मारतां येऊं लागल्या म्हणजे कुदाई उडण्याचें (Vaulting) शिक्षण मिळूं लागतें. तें झाल्यावर या विभागांतील शिक्षण पुरें होतें. घोडा भरधांव दौडत असतांना तीव्र वळणें घेणें किंवा मोठीं वळणें लहान करीत आणणें मोठ्या हिंमतीचें काम आहे व तेंहि या विभागांत पुरें होतें.

विभाग ३ रा :—या तिसऱ्या शिक्षण-विभागांत घोडा निरनिराळ्या चालीवर चालत असतांना घोडेस्वारानें आपल्या लगाम असलेल्या हाताच्या हालचाली कशा ठेवाव्या व रिकीब्री वगैरे साधनांचा उपयोग शिताफीनें कसा करावा याबद्दलचें शिक्षण देण्यांत येतें. लगामाच्या इषाऱ्यावर घोड्याकडून दौड करविणें, लगामाशिवाय उंच किंवा लांब अंतरावरची उडी घोडेस्वारानें घोड्याकडून घेवविणें, घोडा चालीवर असतांना घोडेस्वारानें इकडे तिकडे वांकणें, घोडा स्वस्थ उभा असतांना घोडेस्वारानें वरच्यावर मागेंपुढें उलटसुलट दिशेस वळणें, तसेंच तो दौडत असतांनाहि अशाच प्रकारच्या हालचाली करणें इतक्या शिक्षणाचा या विभागांत समावेश होतो. उंचीवरून व लांब अंतरावरून उडी मारण्याचें शिक्षण या विभागांत पुरेसें मिळाल्यानंतर घोड्यावरून दूर अंतरावरचे फेरफटके घेण्यास सुरवात होते.

विभाग ४ था :—मागील विभागांतून मिळालेल्या शिक्षणाची या विभागांत आरंभीं पुनरावृत्ति करून घेण्यांत येते. निरनिराळ्या हालचाली व उड्या वगैरेचीं कामें मोठ्या



[अडथळ्यावरून घोडेस्वार घोड्यास उडवित आहे. चित्रांत घोड्याच्या पॅराबोला स्थितीची सुरवात दिसते] चि. अं. २७५



[अडथळ्यावरून घोडा अर्धा अधिक उडविल्याचें दृश्य] चि. अं. २७६

सफाईनें करण्याचा अभ्यास करून घेतला जातो. ट्रॉट (दुडकी चाल) व कॅन्टर (मिठी छाक) या संबंधांतील कामें, घोडा एकदम थांबविणें अथवा त्यास एकदम वळण देणें, घोडेस्वारानें एकदम खालीं वांकणें वगैरे चलाखीचीं कामें अगोदर पुरीं करून घेतलीं जातात. त्यानंतर एकाच हातांत लगाम धरून घोड्यास निरनिराळ्या चालीवर कसें चालवावें किंवा दौडवावें याचें शिक्षणास आरंभ होतो. इतकें झाल्यावर हातांत तरवार, भाल्यासारखीं हत्यारें धरून घोडेस्वारानें दौड करावयाची असते. हातांत बंदूक धरून तिचा उपयोग करतांना घोडेस्वारानें आपल्या हालचालींत कशी दक्षता ठेवावयाची या-बद्दलचा यानंतरचा पाठ मोठ्या हिकमतीचा असतो. नवीन तऱ्हेच्या हत्यारांचा उपयोग घोडेस्वारास करतां आल्यानंतर त्याचा अभ्यास-क्रम पूर्ण होतो. अशा रीतीनें या चार विभागां-तून शिक्षणक्रम पूर्ण झाला तरी त्यानंतर त्या संबंधीचा अभ्यास (Practice) त्यापुढें सतत चालू ठेवला तरच तो स्वार वाटेल त्या घोड्यावर स्वार होऊन आपली कर्तबगारी मोठ्या कौशल्यानें दाखवूं शकेल.

या चार विभागांतील अभ्यासाची मुदत साधारणपणें नऊ महिन्याची समजावी. प्रत्येक विभागांतील अभ्यासाचें धोरण वर सांगितलें आहे; परंतु तें तसेंच असलें पाहिजे असें नाहीं. सोयीप्रमाणें त्यांत वेळोवेळीं फेरफार केला तरी चालेल. एकंदरीनें वर चार विभागांत विभागलेलें रायडिंगचें शिक्षण पुरें झालें म्हणजे अभ्यास चालू ठेवून घोडेस्वारास या कलेंतील कौशल्य पूर्णपणें संपादन करतां येतें असें म्हणण्यास हरकत नाहीं.

वरीलप्रमाणें चार विभागांतील शिक्षणक्रम योग्य रीतीनें पुरा केला असतां घोडेस्वार वाटेल त्या अनोळखी, विचित्र व खट्याळ घोड्यावर स्वार होऊन त्यास आपले मर्जीस येईल त्या चालीवर चालवूं शकतो. तसेंच घोड्यास पूर्णपणें काबूत ठेवून रणांगणावर वापर-ण्यांत येणारीं सर्व प्रकारचीं शस्त्रें मोठ्या कौशल्यानें वापरण्यास तो समर्थ होतो. इतर विषयांप्रमाणेंच रायडिंगचें (अश्वारोहणाचें) शिक्षणहि परिपूर्ण असें कधींच होत नाहीं. आमरण जरी या कलेचा अभ्यास करीत राहिलें तरी शिकणें पूर्ण असें कधींच होत नाहीं व विद्यार्थी दशा अखंड चालूच राहते. ज्ञानलालसा तीव्र असणाऱ्या शिक्षणेच्छू विद्यार्थ्यांची सर्वच विषयांत अशी स्थिति असते तेव्हां त्यास अश्वा-रोहण कसें अपवाद होऊं शकेल!

हा अभ्यासक्रम शिकवितांना शिक्षकवर्गा-वर विशेष प्रकारची जबाबदारी असते. मुख्य जबाबदारी म्हणजे शिक्षकानें शिक्षणेच्छू व्यक्ती-वर व्यक्तिशः देखरेख ठेवणें ही होय. परेडींत इतरांबरोबर आपला घोडा ठरलेल्या पद्धतीनें चालविणें व एकट्या घोडेस्वारानें आपला घोडा वाटेल त्या चालीवर चालविणें या दोन गोष्टी एकमेकांपासून अत्यंत भिन्न होत. परेडीं-तील घोडा पाहिजे तसा इषारा नवशिक्या घोडेस्वाराकडून न मिळाला तरी ठरलेल्या पद्धतीनें इतर घोड्याबरोबर वळणें घेत असतो; परंतु एकट्या घोडेस्वाराची स्थिति निराळीच असते. ह्याकरतां घोडेस्वारानें स्वतंत्रपणें घोड्यास निरनिराळ्या चालीवर चालविण्याची चांगली संवय करावी व अशा चालीवर घोड्यास चाल-विण्यासाठीं घोडेस्वार घोड्यास योग्य ते इषारे

देतो किंवा नाहीं ह्याकडे शिक्षकाचें खास लक्ष हवें ही जबाबदारी पार पाडण्यांत तत्पर असणें हेंच उत्तम शिक्षकाचें वैशिष्ट्य होय.

रायडिंगच्या क्लासांत दाखल होऊन शिक्षण मिळविणें हें ज्यांस शक्य नसतें किंवा तात्पुरतें शिक्षण झाल्यावर विशेष अभ्यास करण्याची ज्यांस हौस असते, अशा शिक्षणेच्छूं करितां कांहीं उपयोगी सूचना येथें देऊन ठेवणें वाजवी वाटतें. या कौशल्यप्रधान विषयावर वाटेल तितका बोधप्रद लेख लिहून याची माहिती करून देण्याचें योजिलें तरी तसें करण्यांत अनेक अडचणी येण्याचा संभव असतो. पहिली अडचण म्हणजे या शिक्षणाचें मुख्य अंग असलेल्या तोल संभाळण्याच्या क्रियेचें यथार्थ



[घोडेस्वाराची घोडा चालत असतांना शास्त्रशुद्ध बैठक] चित्र अंक २७७

ज्ञान करून देणें या संबंधांतील होय. स्वारानें स्वतःचा तोल संभाळण्यास शिकून त्याबरोबरच घोड्याचाहि तोल संभाळायचा असतो. ही तोल संभाळण्याची क्रिया कशी करावयाची या बद्दलची माहिती कितीहि उत्तम भाषेंत याठिकाणीं आम्ही दिली तरी सक्रिय शिक्षणाचें मानानें ती अपूर्णच रहाणार हें निश्चित आहे. लेखन विषयक दुसरी अडचण म्हणजे लेखनाचें उद्दिष्ट साधण्यासाठीं लेखकांस अतिशयोक्तिवजा लेखनाचा मोह आवरेनासा होतो. शिक्षणेच्छूस योग्य प्रकारच्या सूचना मिळून कलेचें महत्व पटावें हा हेतु अशा अतिशयोक्तीच्या मुळाशीं असतो. पण हें ध्यानांत न घेतां चिकित्सक वाचक अशा उद्बोधक चर्चेस नांवें ठेवतात व तीस योग्य महत्व देत नाहींत. तिसरी अडचण म्हणजे कालमानाप्रमाणें बदलत जाणाऱ्या पद्धति व त्यास अनुसरून होणारे शिक्षणक्रमांतील फेरफार ही होय. एखाद्या चालीचें अगर दौडीचें अमुक एक प्रकारचें वर्णन देऊन ती समजाऊन देण्याचा आज एक तऱ्हेचा प्रयत्न करण्यांत आला तर पुढील पांच चार वर्षांत त्यांत अनेक बदल होऊन पूर्वीं योजिलेल्या वर्णनपद्धतीस लोक हसूं लागण्याचाहि बराच संभव असतो. सुमारें ३० वर्षांपूर्वीं रिकिबीचे पट्टे बरेंच लांबट असत व घोडेस्वार घोड्यावर मागें झुकून बसत, असें या विषयावरील प्रसिद्ध लेखक ले. क. भिटेंगार्ट डी. एस. ओ. लिहितात. पण अलीकडे रिकिबी आखूड पट्ट्याच्या झाल्या असून घोडेस्वार पुढेंच झुकून बसतात तथापि अशा रीतीनें बसण्याच्या तऱ्हेंत किंवा सामानसुमानाच्या फॅशनमध्यें कितीहि बदल झाला असला तरी

अश्वारोहणांतील तोल संभाळण्याबद्दलचें मुख्य तंत्र मात्र अखंड कायम रहातें हें सांगणें अवश्य आहे. एक फॅशन बदलून नवी फॅशन स्वीकारण्यांत आल्यावर जुन्या फॅशनमध्यें शास्त्रीयदृष्ट्या काय दोष होते ते मात्र, इतर विषयांप्रमाणें ह्या अश्वारोहण विषयांतहि कोणासच नीट पटवून सांगतां येत नाहींत.

घोडेस्वारानें शिक्षण घेतांना शास्त्रीयदृष्ट्या बैठक कोणती चांगली हें प्रथम नीट रीतीनें समजून घ्यावें. घोड्यांचें प्रदर्शन, मेखा उचलण्याच्या शर्यती, पोलोचा खेळ किंवा शिकार अशा भिन्न भिन्न प्रसगीं घोड्यांवरील बैठकीहि भिन्न भिन्न प्रकारच्या दिसून येतात. तथापि लष्करी शिक्षणक्रमांत पुढें झुकलेली बैठकच मुख्यतः शिकविण्यांत येते. बहुतेकांचे मतें अशी बैठक योग्य समजण्यांत येत असली तरी मोठमोठे सुप्रसिद्ध घोडेस्वार अजूनहि पूर्वीप्रमाणें लांबट पट्ट्याच्या रिकिबी वापरूनहि घोडेस्वारी उत्तम प्रकारची करतात. ध्यानांत ठेवण्याची मुख्य गोष्ट हीच कीं, शिकणारानें आरंभापासूनच बैठक संभाळण्याकडे व लगाम रिकिबींच्या सहाय्यानें घोडा पूर्णपणें काबूंत ठेवण्याकडे विशेष लक्ष द्यावें म्हणजे आपोआप त्यास इतर चांगल्या संवयी जडतात. योग्य लांबीची लगाम, योग्य आकाराची व योग्य लांबीच्या पट्ट्याची रिकीब वगैरे शास्त्रशुद्ध साधनांनीं सज्ज असलेल्या घोड्यावर बसून फेरफटका करण्यांत विशेष प्रकारचा आनंद असून तो फक्त अनुभवानेंच कळण्यासारखा आहे. लेखन सहाय्यानें तो नीटसा कळणार नाहीं.

घोड्यावर शास्त्रविरुद्ध बैठक घेतल्यानें फक्त घोडेस्वारासच वाईट संवय जडते असें नसून त्याबरोबरच तशा बैठकीमुळें उत्तमोत्तम घोडादेखील बिघडून जातो, म्हणून आरंभापासूनच त्याबद्दल सावध असलेलें बरें. बहुतेक अर्वाचीन नामांकित घोडेस्वार पुढें झुकलेली बैठकच पसंत करतात कारण तसें केल्यानें घोड्याच्या पुठ्ठ्यांवर वजन पडण्याऐवजीं तें त्याच्या खाद्याकडील भागांवर पडतें व त्यामुळें घोड्याची चाल योग्य स्थितींत राहूं शकते. उदाहरणार्थ घोड्यावरून उडी घेतांना घोड्याची स्थिति 'पॅराबोला' सारखी होते (चित्र अंक २७५, २७६) व घोडेस्वाराची पाठ गोलसर रहाते. अशा स्थितींत अगोदर जर जुन्या तऱ्हेची मागें झुकून बैठक घेतलेली असली तर घोडेस्वाराच्या पाठीस उडी मारतांना पोंक आल्यासारखें दिसून स्वारास तोल संभाळणें जड जातें. उडी घेतांना घोड्याच्या पॅराबोलासारख्या अवस्थेंत स्वाराच्या पाठीस पोंक आलें आहे कीं ती गोलसर स्थितींत आहे हा येथें मुख्य प्रश्न नसून घोडेस्वारानें आपले गुडघे त्या वेळीं सरळरेषेंत पुढें झुकलेले ठेवले आहेत कीं नाहींत हें पहाणेंच या बाबतींत जास्त महत्वाचें असतें. स्वाराची घोड्यावरील मांडहि ह्यावेळीं फार महत्वाची असते. खोगीरावर तोल संभाळून बसल्यानंतर स्वाराची मांड अशी पाहिजे कीं पायांच्या अतिसूक्ष्म हालचालींनींदेखील घोड्यास योग्य तो इषारा मिळून त्यानें स्वाराच्या इच्छेनुरूप त्यास अनुकूल अशा चालीवर सहज रीतीनें चालूं लागावें. अशा रीतीनें घोडा पूर्णपणें ताब्यांत येण्यासाठीं आरंभीं फार चिकाटीनें परिश्रम घ्यावे लागतात तेव्हां तें साधतें. ह्या कामीं लगामीचा इषारा

पुष्कळसें काम करतो. पायांच्या हालचालीबरोबर लगामींचीहि योग्य त्या तऱ्हेची हालचाल झाली असतां घोड्याच्या तोंडास इषारा मिळून तो स्वाराच्या मर्जीनुरूप हालचाली करूं लागतो. निरनिराळ्या प्रसंगीं दहाबारा घोड्यावर अव्यवस्थित रीतीनें बसण्यापेक्षां एकाच घोड्यावर शास्त्रशुद्ध स्वारी करण्यांत विशेष मौज असते.

खोगीरावर मागें झुकून बसणें व त्यामुळें पाय पुढें ढकलले जाणें हें शास्त्रीय बैठकीचें स्वरूप नव्हें, असें समजण्याला वेगवेगळीं कारणें आहेत. अशा अयोग्य बैठकीमुळें घोडेस्वारास त्याच्या पोटरीच्या स्नायूंचा उपयोग मुळींच करतां येत नाहीं. तसेंच लगाम खेंचून पाय रिकिबींत फलक्रमप्रमाणें घट्ट बसविण्याची जेव्हां जरूर पडते तेव्हां शरीर मागें झुकलें असल्यानें पोटरीच्या स्नायूंकडून पाय तसें घट्ट बसविण्याचें काम नीट रीतीनें होऊं शकत नाहीं.

घोडेस्वारानें घोड्यावर बसतांना एरवीं इतरत्र बसतो तसें ढुंगण टेकून बसूं नये. खोगिरावर कुबडीप्रमाणें म्हणजे मांड्यांमध्यें खोगीर पक्कें दाबून घेऊन बसावें. याच वेळीं पोटाकडील स्नायु खोगिराच्या पुढील वांकदार भागाकडे (Pommel) झुकतील अशी काळजी घ्यावी. असें केलें असतां खोगिराचा मागील भाग (Cantle) व तुमची पाठीची बाजू यांत तुमच्या हातानें सुमारें एक हात रुंदीचें अंतर (Hand-breadth) राहील असें धोरण ठेवावें.

या प्रकारची बैठक घेतांना खांदे मात्र किंचित् मागें झुकलेले ठेवून पाय खालीं रिकिबींत घट्ट टेकावें म्हणजे मांड्या व गुडघे किंचित् आंतल्या बाजूस झुकतील. मांड मात्र इतकी घट्ट असावी कीं, पहाणारास घोडेस्वार अशा रीतीनें घोड्यास सरसानें चिकटून बसविला आहे असें वाटावें. रिकिबींत फलक्रमप्रमाणें पाय घट्ट बसवितांना टांचांचा भाग आंगठ्यांच्या भागांपेक्षां किंचित् खालीं नमतां ठेवावा. लगामाचे दोर करंगळीनें सुटे होतील अशा रीतीनें लगाम डाव्या हातांत धरावी व यावेळीं तो हात शक्य तितका धडास चिकटून ठेवावा; मात्र अशा स्थितींत तो अतिशय ताठ होऊं देऊं नये. लगाम धरणारा हात घोड्याच्या मानेच्या वरच्या बाजूस व खोगीराच्या वर सुमारें तीन बोटें उंचीवर असावा.

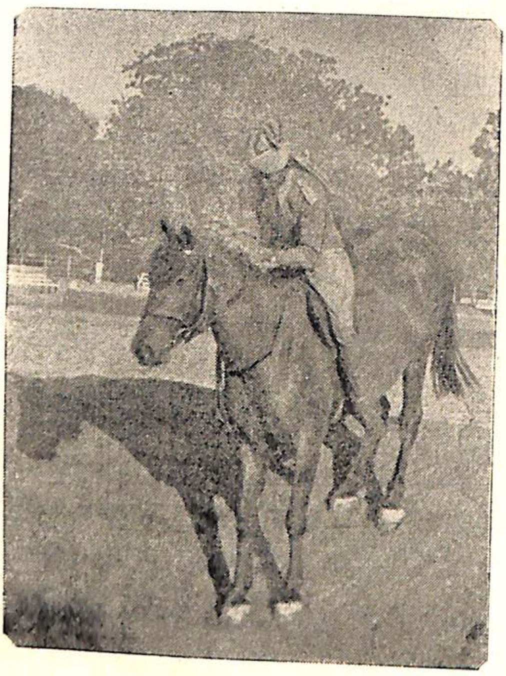
घोडेस्वारानें नेहमीं हंसत मुख असावें पण केव्हांहि मोठ्यानें हंसू नये. घोडा भरधांव असतांना घोडेस्वारानें आपली नजर घोड्याच्या दोन्ही कानांच्या मध्यें ठेवावी. पायदळांतील शिपाई ज्याप्रमाणें आपल्या सामानसुमानांचा भार खांद्याकडील बाजूस घेऊन जलद चालूं शकतो त्याचप्रमाणें जास्त सुलभ गति मिळावी म्हणून घोडाहि आपणावरील सर्व भार होईल तेथवर पायांपासून दूर म्हणजे डोक्याकडचे बाजूस येईल असें पहात असतो. ह्याप्रमाणें घोडेस्वाराची बैठक व्यवस्थित असली तर घोड्यासहि नीट चालीवर चालण्यास किंवा दवडण्यास मौज वाटते. घोडेस्वाराचें पुढील सर्व शिक्षण मुख्यत: बैठकीवरच अवलंबून असल्यानें ती उत्तम साधल्यास पुढील सर्व प्रकार अवगत होण्यास अडचण न येतां प्रगति झपाट्यानें होते.

घोडा भरधांव असतांना किंवा सावकाश चालत असतांनाच तेवढी बैठकीची काळजी घेतली पाहिजे असें नसून तो स्वस्थ उभा असतांनाहि बैठक काळजीपूर्वक संभाळलीच

पाहिजे. शिक्षणारंभीं जर या गोष्टीकडे दुर्लक्ष झालें तर पुढें अवघड प्रसंगीं तोल संभाळणें फार कठीण जातें, तरी वेळींच लक्ष दिलेलें बरें.

घोडेस्वाराची बरीचशी कर्तबगारी त्याच्या मनगटाच्या हालचालीवर अवलंबून असतें; तथापि तिकडे जितकें लक्ष द्यावयास पाहिजे तितकें कोणी देत नाहीं. क्रिकेट किंवा टेनिसच्या खेळांत रिस्टच्या (मनगटाच्या) हालचालीचें जसें एक प्रकारचें वैशिष्ठ्य असतें तसेंच तें रायडिंगमध्येंहि असतें. मनगटाच्या लहान लहान हाडांचा स्वारास पुष्कळ उपयोग करून घ्यावयाचा असतो. त्यांच्या सूक्ष्म हालचालींच्या सहाय्यानें लगामीवर ताबा ठेवून तिच्या इषाऱ्यानें घोड्यास वाटेल त्या चालीवर व गतीवर चालवितां येतें. लगाम हातांत धरण्याच्या पुष्कळ तऱ्हा आहेत; पण सामान्यतः लगामीचे छेडे मोकळे सोडून लगाम धरण्याची एक विशिष्ट पद्धति (Snaffle rein) जास्त महत्वाची समजली जाते. लष्करी शिक्षणांत मात्र एकाच हातांत लगाम धरून घोडा आवरण्याचा प्रकार पुष्कळ पहाण्यांत येतो.

बैठकी संबंधांत पुढील गोष्टी लक्षांत ठेवाव्यात :—घोडेस्वारानें नेहमीं खोगिराच्या मध्यभागीं बसण्याची संवय ठेवावी. या साध्या व सोप्या सूचनेकडे दुर्लक्ष झाल्यामुळें पुढील अवघड हालचाली करणें स्वारास फार कठीण पडतें. तसेंच रिकिबीची ठेवण हीहि एक महत्वाची बाबत आहे. शिक्षकानें आरंभापासूनच स्वाराचे पाय रिकिबींत पाहिजे तसे बसतात कीं नाहीं याकडे लक्ष देत राहून योग्य प्रसंगीं ते तसे राहतील याबद्दलचें शिक्षण द्यावें. रिकिबीची ठेवण योग्य रीतीची असून तींत पाय जर चांगले बसू लागले तर नवशिक्यासहि तोल संभाळण्याचें काम सुकर होतें; परंतु या



[स्वार आपला घोडा उतारावरून मोठ्या कौशल्यानें नेत आहे. ह्या स्लायडिंगच्या (Sliding) क्रियेंत स्वार स्वतःचा व घोड्याचा तोल कसा हिकमतीनें संभाळीत आहे त्याचें दृश्य.]

चित्र अंक २७८

दोन गोष्टींकडे लक्ष न देतां पुष्कळसे घोडेस्वार घोडाच नीट चालत नाहीं अशा तक्रारी करतात.

घोडा चालीवर चालविण्यास सुरवात झाल्यापासूनच बैठकीकडे पुरतें लक्ष देत असावें. योग्य बैठक साधल्यानें इतर गोष्टी सुकर होतात. ट्रॉट करतांना लगाम साध्या चालीचे वेळेस असते त्यापेक्षां आखूड करावी लागते आणि कॅन्टरचे वेळेस तर ती त्याहूनहि बरीच आखूड करावी लागते.

घोड्यास मोकळें चालूं देणें (Un-collected walk):—घोडा दोन तऱ्हांनीं चालवितां येतो. घोड्याच्या परेडींत लगामीच्या इषाऱ्यावर घोडा आपल्या मर्जीप्रमाणें चालविण्याच्या तऱ्हेस कलेक्टेड (collected) असें म्हणण्याचा रिवाज आहे. पण घोडा भरधांव धांवून आल्यानंतर लगाम सैल सोडून त्यास वाटेल तसें चैनीनें जेव्हां आपण मोकळें फिरूं देतो तेव्हां त्या तऱ्हेस 'अनकलेक्टेड' म्हटलें जातें. मात्र या अनकलेक्टेड चालीचे वेळीं घोडा मिळालेल्या स्वातंत्र्याचा गैर उपयोग करून भरमसाट दवडणार नाहीं याची काळजी घ्यावी. या बद्दलची खात्री नसल्यास किंवा अशा प्रसंगीं घोडा आवरण्याची शक्ति नसल्यास त्यास अन-



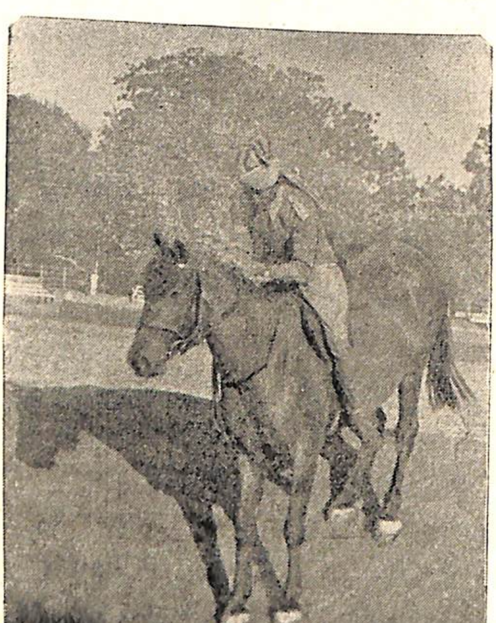
चित्र अंक २७९

[श्री. महाराजकुमारी मृणालिनीराजे यांची घोड्यावरील सहल.]

पाहिजे. शिक्षणारंभीं जर या गोष्टीकडे दुर्लक्ष झालें तर पुढें अवघड प्रसंगीं तोल संभाळणें फार कठीण जाते, तरी वेळींच लक्ष दिलेलें बरें.

घोडेस्वाराची बरीचशी कर्तबगारी त्याच्या मनगटाच्या हालचालीवर अवलंबून असतें;तथापि तिकड जितकें लक्ष द्यावयास पाहिजे तितकें कोणी देत नाहीं. क्रिकेट किंवा टेनिसच्या खेळांत रिस्ट-च्या (मनगटाच्या) हालचालीचें जसें एक प्रकारचें वैशिष्ठ्य असतें तसेंच तें रायडिंगमध्येंहि असतें. मनगटाच्या लहान लहान हाडांचा स्वारास पुष्कळ उपयोग करून घ्यावयाचा असतो. त्यांच्या सूक्ष्म हालचालींच्या सहाय्यानें लगामीवर ताबा ठेवून तिच्या इषाऱ्यानें घोड्यास वाटेल त्या चालीवर व गतीवर चाल-वितां येतें. लगाम हातांत धरण्याच्या पुष्कळ तऱ्हा आहेत; पण सामान्यतः लगामीचे छेडे मोकळे सोडून लगाम धरण्याची एक विशिष्ट पद्धति (Snaffle rein) जास्त महत्वाची समजली जाते. लष्करी शिक्षणांत मात्र एकाच हातांत लगाम धरून घोडा आवरण्याचा प्रकार पुष्कळ पहाण्यांत येतो.

बैठकी संबंधांत पुढील गोष्टी लक्षांत ठेवाव्यात:—घोडेस्वारानें नेहमीं खोगिराच्या मध्यभागीं बसण्याची संवय ठेवावी. या साध्या व सोप्या सूचनेकडे दुर्लक्ष झाल्यामुळें पुढील अवघड हालचाली करणें स्वारास फार कठीण पडतें. तसेंच रिकिबीची ठेवण हीहि एक महत्वाची बाबत आहे. शिक्षकानें आरंभा-पासूनच स्वाराचे पाय रिकिबींत पाहिजे तसे बसतात कीं नाहीं याकडे लक्ष देत राहून योग्य प्रसंगीं ते तसे राहतील याबद्दलचें शिक्षण द्यावें. रिकिबीची ठेवण योग्य रीतीची असून तींत पाय जर चांगले बसू लागले तर नवशिक्यासहि तोल संभाळण्याचें काम सुकर होतें; परंतु या



[स्वार आपला घोडा उतारावरून मोठ्या कौशल्यानें नेत आहे. ह्या स्लायडिंगच्या (Sliding) क्रियेंत स्वार स्वतःचा व घोड्याचा तोल कसा हिकमतीनें संभाळीत आहे त्याचें दृश्य.]

चित्र अंक २७८

दोन गोष्टींकडे लक्ष न देतां पुष्कळसे घोडेस्वार घोडाच नीट चालत नाहीं अशा तक्रारी करतात.

घोडा चालीवर चालविण्यास सुरवात झाल्यापासूनच बैठकीकडे पुरतें लक्ष देत असावें. योग्य बैठक साधल्यानें इतर गोष्टी सुकर होतात. ट्रॉट करतांना लगाम साध्या चालीचे वेळेस असते त्यापेक्षां आखूड करावी लागते आणि कॅन्टरचे वेळेस तर ती त्याहूनहि बरीच आखूड करावी लागते.

घोड्यास मोकळें चालूं देणें (Un-collected walk):—घोडा दोन तऱ्हांनीं चालवितां येतो. घोड्याच्या परेडींत लगामीच्या इषाऱ्यावर घोडा आपल्या मर्जीप्रमाणें चालविण्याच्या तऱ्हेस कलेक्टेड (collected) असें म्हणण्याचा रिवाज आहे.पण घोडा भरधांव धांवून आल्यानंतर लगाम सैल सोडून त्यास वाटेल तसें चैनीनें जेव्हां आपण मोकळें फिरूं देतो तेव्हां त्या तऱ्हेस 'अनकलेक्टेड' म्हटलें जातें. मात्र या अनकलेक्टेड चालीचे वेळीं घोडा मिळालेल्या स्वातंत्र्याचा गैर उपयोग करून भरमसाट दवडणार नाहीं याची काळजी घ्यावी. या बद्दलची खात्री नसल्यास किंवा अशा प्रसंगीं घोडा आवरण्याची शक्ति नसल्यास त्यास अन-



चित्र अंक २७९

[श्री. महाराजकुमारी मृणालिनीराजे यांची घोड्यावरील सहल.]



[श्री. महाराजकुमारी प्रमिलाराजे यांची घोड्यावरील सहल.]

चित्र अंक २८०

कलेक्टेड चालीची मोकळीक देणें धोक्याचें असतें. अशा स्थितींत घोडा बेफाम दवडूं लागला कीं घोडेस्वाराचा त्यावरील ताबा नष्ट होऊन लगामींची नंतर केलेली हालचाल निरुपयोगी ठरते. यासाठीं नेहमीं कलेक्टेड पद्धतीची संवय ठेवणें सुरक्षित असतें. मांड बरोबर साधून मनगट व बोटें यांच्या सहायानें लगामीनें इषारे नीट देतां येऊं लागलें म्हणजे घोड्यास वेडेवांकडे व बेफाम धांवणें अशक्य होईल, म्हणून ही कलेक्टेड चाल पसंत करणें सोयीचें समजलें जातें.

घोड्यावर बसून घेण्याच्या उड्या :— इतस्ततः उडया मारणें निसर्गतःच घोडयास प्रिय असतें. घोडेस्वार या उडया मारण्याचें शिक्षण घेत असतांना त्यास शिक्षण पद्धतशीर मिळत असलें तर त्या बरोबर अनेक प्रकारच्या उड्या घेण्यांत घोड्यासहि मोठी मौज वाटते. सुरवातीस कमी उंचीच्या व कमी अंतराच्या उड्या मारण्याची संवय करावी म्हणजे घोडा व घोडेस्वार ह्यांमध्यें एक प्रकारचा आत्मविश्वास उत्पन्न होतो व पुढें क्रमाक्रमानें हें अंतर व ही उंची थोडथोडी वाढवीत जावी. असें न करतां एकदमच लांब अंतराच्या किंवा जास्त उंचीच्या उड्या घेण्याचा प्रयत्न केला तर घोडा व घोडेस्वार दोघेहि आपटतील व त्यामुळें हाय खाऊन धडकी भरल्यामुळें दोघांनाहि आत्मविश्वास रहाणार नाहीं व परिणामीं रायडिंगचें कौशल्य संपादणें अशक्य होतें. या

उड्या कशा घ्याव्यात या संबंधीची माहिती लेखनद्वारें देणें कठीण आहे व प्रत्यक्ष कृती-शिवाय नुसत्या तात्विक विवेचनानें फारसा फायदा होईल असें वाटत नाहीं. यासाठीं तज्ञ शिक्षकाचे संगतींत राहून त्यानें दुसऱ्याकडून घेवविलेल्या उडया पहाण्यानें व त्याच्या देख-रेखीखालीं पद्धतशीरपणें तसल्या उडया स्वत: घेत गेल्यानेंच ही कला चांगली साध्य करतां येते.

घोड्यावर खोगीर कसें मांडावें, बैठक कशी घ्यावी, हातांत लगाम कशी धरावी वगैरे वर सांगितलेल्या प्रत्येक बारिकसारिक गोष्टींवर एकेक स्वतंत्र पुस्तक लिहिण्यासारखें आहे तथापि या मर्यादित लेखांत रायडिंग (अश्वारोहण) संबंधांत साधारण स्वरुपाची माहिती देऊन शिकणारास थोडें मार्गदर्शक होण्यापुरतें विवेचन करण्याचा प्रयत्न केला आहे.

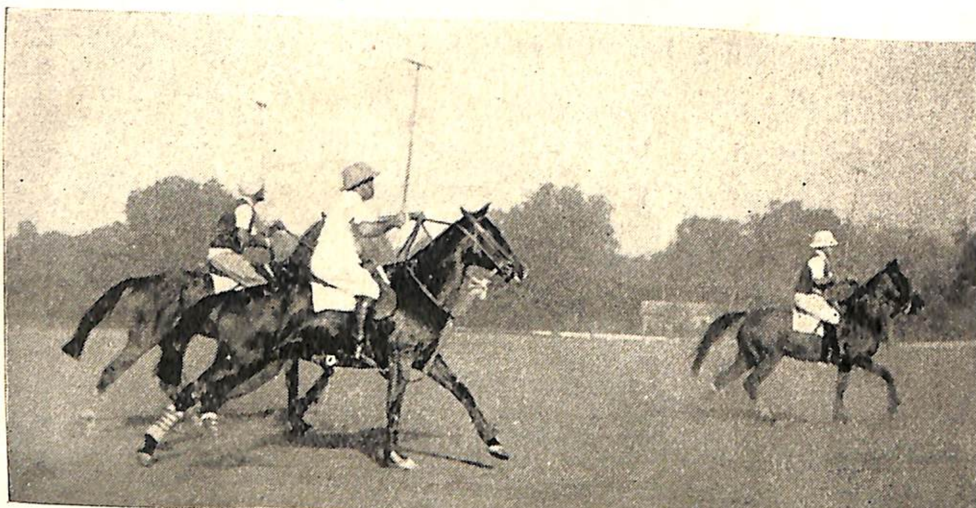
अश्वारोहणाची कला आमचे घराण्यांत पिढीजात चालत आलेली आहे. अश्वारोहणाचें मुख्य शिक्षण आम्हांस बालपणींच आमचे वडील मेजर बलदेवप्रसाद पाठक ह्याजकडून मिळालें. स्वभाव जात्याच धाडशी असल्यानें हायस्कुलांतील बैठ्या, रुक्ष शिक्षणाकडे फारसें लक्ष लागेना. पुढें लष्करी शिक्षण घेत असतांना सागर येथील शाळेंत नव्या पद्धतीनें राय-डिंगची कला शिकण्याची संधि मिळाली. अनुकूल असा विषय मिळाल्यानें त्यांत प्रगति होण्यास मुळींच अवधि लागला नाहीं. मूळचें स्वगृहीं पित्याकडून अश्वारोहणाचें शिक्षण, त्या-नंतर स्वत:च्या हिंमती व धाडशी स्वभावामुळें त्यांत केलेली प्रगति, तसेंच सागर येथें मिळालेलें. शास्त्रशुद्ध अधुनिक तऱ्हेचें लष्करी शिक्षण व सध्यां श्री. प्रतापसिंह महाराज ह्यांनीं खास मध्यम वर्गातील लोकांसाठीं बडोदें येथें स्थाप-लेल्या सेंट्रल इक्विशन स्कूलमध्यें मिळालेली चीफ इन्स्ट्रक्टरची जागा अशा विविध अनुभवानें मिळालेली माहिती वर देण्याचा उपक्रम केला आहे. वाचकांनीं तिचा हंसक्षीर न्यायानें उपयोग करावा.



पोलो.



[श्री. प्रतापसिंह महाराज ह्यांची पोलो टीम.] चित्र अंक २८१



[खेळ जोरांत चालू असतांना (Game in progress.)] चित्र अंक २८२

(२) पोलो.

[लेखक :—रिटायर्ड जनरल **नानासाहेब शिंदे, बडोदें.**]

खेळाचा इतिहास.

खिस्ती शकापूर्वी सहाशें वर्षांवर पोलो-सारखा चौगन नांवाचा खेळ इराणमधील राजे खेळत असत असा लेखी दाखला मिळतो. इराणी लोकांपासून तार्तर लोकांनीं हा खेळ आपल्यामध्यें सुरू केला होता. इ. सन ७०१ मधील एका चिनी ग्रथांत पोलोसंबंधीं उल्लेख केलेला आढळून येतो. त्या काळच्या सुमारास बराच कालपर्यंत तो प्रचारांत होता. या खेळास मूळ सुरुवात या लोकांनीं केली किंवा चीन देशाचा इराण देशाशीं फार प्राचीन कालचा संबंध असल्यामुळें त्या देशांतून तो चीन देशांत आला हें नक्की सांगतां येत नाहीं.

ब्रिटिश म्युझियममध्यें जीं जुनीं रंगीत चित्रें आहेत त्यामध्यें हा चौगन खेळ दाखविला आहे. या चित्रांमध्यें बादशहाच्या जनानखान्यां-तील बेगमा घोड्यावर बसून हा खेळ खेळत असल्याचें रंगविलें आहे. या चित्रामध्यें चार बेगमा, जरीचे भारी कपडे घालून, घोड्यावर बसून, पुरुषांप्रमाणें हातांत पोलोसारख्या काठ्या घेऊन खेळत असल्याचें दाखविलें आहे. या चित्रामध्यें बारीकसारीक गोष्टीसुद्धां इतक्या स्पष्ट रीतीनें दाखविल्या आहेत कीं, घोड्यांचे पायावर जे बँडेजीस (Bandages) बांधले आहेत, ते हल्लीच्या पोलोच्या घोड्यांस जसे बांधले जातात तसेंच बांधलेले दाखविण्यांत आले आहेत. मुसलमान लोकांनीं इराण जिंकल्यावर त्यांनीं हा इराणचा खेळही आपल्या-कडे नेला, तेथून अफगाणिस्तानांत व हिंदुस्थानांत मुसलमान बादशहा झाले त्यांनीं हा खेळ हिंदुस्थानांत आणला. पंजाबपासून मणीपूर-पर्यंतच्या प्रदेशांत राहणाऱ्या काटक व मजबूत लोकांनीं हा खेळ मुसलमानांपासून घेतला. मोगल बादशाहीची वाताहत झाल्यावर हा खेळ बहुतेक नामशेष झाला असता, परंतु मणीपूरच्या आसपासच्या लोकांनीं हा खेळ आपल्या देशांत चालू ठेविला होता. हिंदुस्थान-मध्यें एके वेळीं हा प्रसिद्धीस आलेला खेळ मोगल बादशाहीनंतर नाहींसा होण्याची कां



रिटायर्ड जनरल **नानासाहेब शिंदे, बडोदें.**

पाळी यावी याचें मोठें आश्चर्य वाटतें. मराठे उत्तम घोडेस्वार होते, त्यांनीं हा खेळ मोगल बादशाहींतून आपल्या राजधानींत कां आणला नाहीं याचें कारण समजत नाहीं. हिंदुस्थानांत इंग्रजांचें साम्राज्य झाल्यावर मणीपुराजवळ इंग्रजांच्या ज्या छावण्या होत्या, त्यांतील रिसाल्यांनीं हा खेळ प्रथम मणीपूरच्या लोकां-पासून घेतला. इंग्रजांच्या दहाव्या रिसाल्यानें हा खेळ मणीपूरच्या लोकांपासून शिकून घेतला व हा रिसाला जेव्हां इ. सन १८७० मध्यें इंग्लंडला परत गेला तेव्हां त्यानें तो इंग्लंडला नेला. इंग्लंडमध्यें इ. सन १८७१ मध्यें या खेळाचा पहिला सामना दहावा रिसाला व नववा रिसाला यांमध्यें झाला. त्या वेळीं या खेळाला 'घोड्यावरील हॉकी' असें संबोधिलें होते. हा नवीन खेळ पहाण्यासाठीं इंग्लंड-मधील मोठमोठे लोक जमत व प्रत्येक बाजूस आठ आठ खेळाडू लहान तट्टावर बसून हा खेळ खेळत.

यानंतर बरीच वर्षेंपर्यंत हा खेळ फक्त कांहीं रिसाल्यांतील अमलदार मात्र खेळत असत. रॉयल हॉर्स गार्डच्या अंमलदारांनीं फार मेहनत घेऊन 'लिली ब्रिज' जवळ एक पोलो क्लब स्थापन केला, यामुळें या खेळास उत्तेजन मिळूं लागलें. या खेळासाठीं कांहीं नियम करण्यांत आले. 'लिली ब्रिज'चा पोलो कांहीं दिवस जोरांत चालत होता; परंतु पुढें कांहीं वर्षांनीं "हर्लिंग हॅम" क्लबनें पोलोकरितां एक खास जागा तयार करून ती पोलो खेळणाऱ्यांस दिली, त्यामुळें ब्रिजचा पोलो क्लब मागें पडला. पुढें हा खेळ इंग्रजी वसाहतींमध्येंही सुरू करण्यांत आला. इ. सन १८८६ मध्यें न्यूयॉर्क येथें अमेरिकन पोलो खेळाडूबरोबर इंग्लंडनें सामना केला व त्या सामन्यांत इंग्रज विजयी झाले.

अलीकडे या खेळांत प्रत्येक बाजूस चार चार खेळाडू असतात व त्या प्रत्येकाला नंबर दिलेला असतो व त्याच नंबरावर त्यानें खेळण्याचें असतें. पूर्वी लहान तट्टांवर खेळत असत; परंतु आतां हा खेळ मोठ्या घोड्यावरून खेळण्यांत येतो. उंचीच्या मापाची अट आतां अजीबात काढून टाकण्यांत आली आहे.

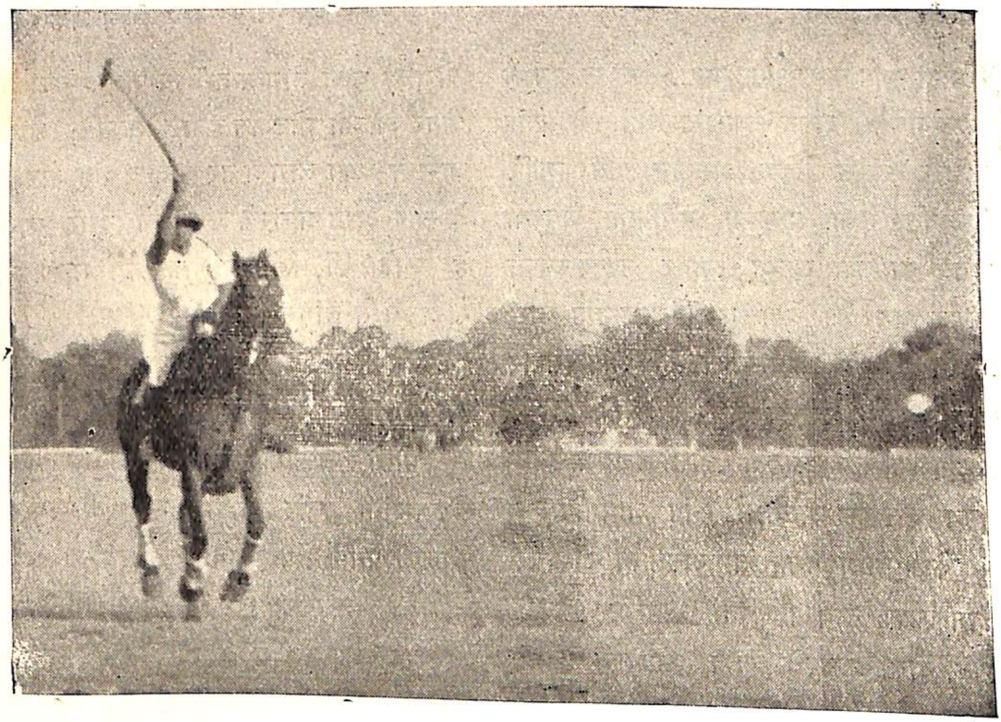
खेळाचें मैदान.

हा खेळ खेळण्यासाठीं तीनशें यार्ड लांब व एकशें साठ यार्ड रुंद अशी सपाट जागा लागते. कित्येक ठिकाणीं ३००×२०० यार्ड लांबी-रुंदीच्या जागेंतही हा खेळ खेळण्यांत येतो. जागा अगदीं सपाट पाहिजे, परंतु गोलच्या खांबापासून जागेच्या मध्यापर्यंत थोडीशी चढ असल्यास चालते; परंतु जागेच्या मध्यापासून लांबीच्या बाजूला उतरती अशी जागा असूं नये. कित्येक ठिकाणीं या जागेवर आंखूड हरळी (Turf) लावतात. परंतु ही हरळी चांगल्या स्थितींत ठेवणें व तिला उन्हाळ्याचे दिवसांत पाणी देऊन वर रूळ फिरविणें फार त्रासाचें आणि खर्चाचें असतें. कित्येक जागांवर ही हरळी जिवंत रहात नाहीं. क्रिकेटच्या जागेप्रमाणें पोलोच्या जागेची काळजी घ्यावी लागते. चांगली सपाट जागा असली तर चेंडूला फटका मारतांच तो चेंडू मोठ्या जोरानें जातो. वाईट जागेवरून अथवा उंच वाढलेलें गवत असलें तर त्या जागेवरून चेंडू कितीहि जोरानें मारला तरी फारसा लांब जात नाहीं. खेळ पुरा होतांच या जागेवरून

असा वजनदार रूळ फिरविण्यांत यावा कीं त्यायोगें घोड्यांच्या खुरांनीं खराब झालेली जागा पूर्ववत् व्हावी. विलायतेंत 'हर्लिंग हॅम' येथील पोलोची जागा सर्वांत उत्तम म्हणून समजली जाते. रतलाम, जोधपूर, अलवार, पतियाळा, जयपूर, भोपाळ, काश्मिर वगैरे ठिकाणच्या पोलो खेळण्याच्या जागा पाहण्यालायक आहेत. या जागा तयार करण्यासाठीं हजारों रुपये खर्च करावे लागतात हें सांगण्याची जरूर नाहीं.

लॉन टेनिस कोर्टाप्रमाणें पोलोच्या जागेच्या चारी बाजूंस पांढरा चुना टांकून हद्दी मुक्रर करतात. कित्येक ठिकाणीं या हद्दीवर कुदळीनें थोडथोडें खोदून लाइनी नक्की करतात;परंतु अली कडे बहुतेक ठिकाणीं पोलोच्या जागेच्या दोन्ही बाजूस लांकडाच्या फळ्या (board) लावतात.या फळ्या जमिनीपासून नऊ इंच उंच असतात व त्या जमिनींत २ इंच पुरण्यांत येऊन त्यांच्या मागें बाहेरच्या बाजूस लांकडी मेखा लावण्यांत आलेल्या असतात; त्या मेखांस खिळे ठोकून फळ्या मजबूत केलेल्या असतात. या फळ्यांस चेंडू लागला कीं तो लगेच परत येतो. गोलच्या खांबापासून दोन्ही बाजूस तीस फुटांवर एक एक लाइन आंखून ठेविली जाते. जागेच्या मध्यावर ज्या ठिकाणीं दोन्ही बाजूचे खेळाडू उभे असतात व ज्या ठिकाणीं अंपायर खेळ सुरू करण्यासाठीं चेंडू टाकतो त्या ठिकाणींसुद्धां चुन्याची खूण करून ठेवतात.

पोलोच्या जागेच्या रुंदीच्या ज्या दोन बाजू असतात त्या प्रत्येक बाजूच्या मध्यें



[फोअर-हँड फटका मारल्यानंतर (Action after fore-hand stroke).] चि.अं. २८३



[गोलकडे चेंडू नेला जात असतांना ऑफ-साइडला घोडा नेणें. (Trying to ride off).]

चित्र अंक २८४

गोलचे खांब लावण्यांत येतात. दोन खांबामध्यें आठ यार्डांचें अंतर ठेवण्यांत येतें. हे खांब जाड लांकडाचे केलेले असतात असें नाहीं. विलायतेंत एका बांबूच्या सभोंवतीं बांबूच्या पातळ कामट्या लावून त्यावर उईलस्डनचा कागद लावण्यांत येतो व हिंदुस्थानांत वर-प्रमाणें बांबूच्या कामट्यांचे हें खांब तयार करून त्यांस सफेत रंग लावण्यांत येतो व मध्यें काळ्या रंगाचे पट्टे काढतात. यांची उंची जमिनी-पासून दहा फूट असते. हे खांब जमिनीपासून वर केळीप्रमाणें निमुळते असतात. टोंकावर लहान झेंड्या लावण्याकरितां व्यवस्था केलेली असते. अशा प्रकारचे खांब करण्याचें खास कारण हें आहे कीं, खेळाडू भरधांव घोडा घेऊन जात असतां त्याच्या घोड्याचा या खांबास जोराचा धक्का लागला तरी त्यापासून खेळाडूस अगर त्याच्या घोड्यास इजा होऊ नये; फारच जोराचा धक्का लागला तर आंतील बांबू मोडतो. हे खांब अशा प्रकारचे करण्याचें दुसरें कारण हें आहे कीं, गोलचा फटका मारणाऱ्या खेळाडूस ते लांबून दिसावेत.

पोलोच्या काठ्या.

पोलो खेळण्याच्या काठ्या ही पोलो खेळणारांनीं फार मोठी महत्वाची बाबत समजली पाहिजे; परंतु मोठी आश्चर्याची गोष्ट आहे कीं, कित्येक खळाडू या बाबतीबद्दल बेदरकार असतात व कित्येक पूर्ण अज्ञानी असतात. प्रत्येक खेळाडूच्या आवडीप्रमाणें काठीची लांबी असावी; परंतु सर्वसाधारण या

काठीची लांबी ४ फूट २ इंचांपासून ४ फूट ६ इंचांपेक्षां जास्त नसावी. कित्येक खेळाडू यापेक्षांही जास्त लांबीच्या काठ्या वापरतात; परंतु तें अपवादादाखल समजण्याचें आहे. काठीच्या खालच्या टोंकास जें लाकडी फाळ (Head) लावलेलें असतें तें निरनिराळ्या आकाराचें असतें. हिंदुस्थानांतील खेळाडूंस चौकोनी अगर मोठ्या चिरूटाच्या आकाराचें फाळ आवडतें. याची रुंदी १$\frac{७}{८}$ पासून २$\frac{१}{४}$ इंचापावेतों असते. लांबी ७॥ इंचापासून ८। इंचापावेतों असते व व्यास अथवा जाडी १। ते २ इंचापर्यंत असते. हें फाळ निरनिराळ्या प्रकारच्या लांकडांचें केलें जातें. हिंदुस्थानांत बाभळीचें लांकूड जास्त पसंत करण्यांत येतें. काठी जाड वेताची मलाका जातीची असते. सिंगापूरचा वेत जास्त पसंत केला जातो. हातांत काठी तोलली तर फाळापासून एक फुटावर ती लवचिक असावी परंतु हाताजवळील भागाजवळ ती लवचिक नसावी. त्याचप्रमाणें फाळालाही वेताची काठी काटकोनावर योग्य जोडली आहे व तें आपल्याला बरोबर जमतें कीं नाहीं हें प्रत्येक खेळाडूनें पाहिलें पाहिजे. खेळाची संवय झाली म्हणजे हें समजतें. काठीची मूट अशी असावी कीं, ती खेळाडूच्या मुठींत बरोबर बसूं शकेल. मुठीस कित्येक ठिकाणीं चामडे लावतात व कित्येक खेळाडू रबर लावतात. परंतु सर्वांत उत्तम मार्ग म्हणजे एक इंच रुंदीची कापडी फीत घेऊन ती मुठीस गुंडाळावी म्हणजे त्यायोगें काठीं खेळतांना मुठींतून निसटत नाहीं. मुठीच्यावर कित्येक खेळाडू काठी हातांतून पडूं नये म्हणून चामड्याचे जाड पट्टे लावतात; परंतु यायोगें कित्येक वेळां घोड्यावरून खेंचले जाण्याचा प्रसंग येतो ह्यासाठीं सफेत फीत लावणेंच चांगलें. ही फीत मनगटासभोंवतीं गुंडाळतां येते व मोठा धक्का लागलाच तर तुटून जाते परंतु खेळाडूस इजा होत नाहीं.

पोलो चेंडू.

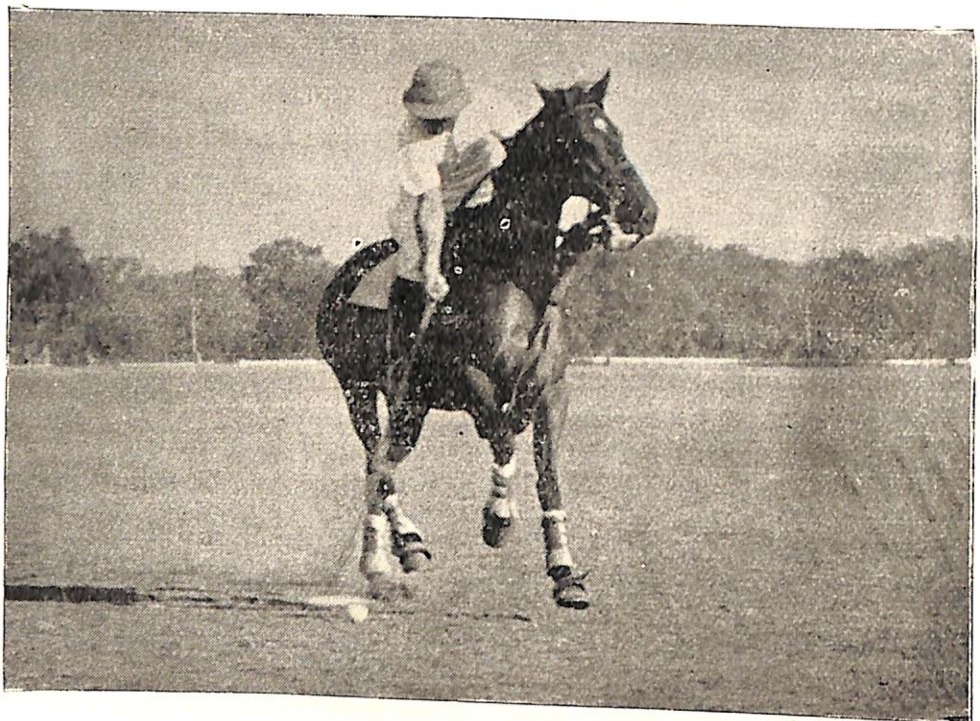
पोलोच्या चेंडूचा व्यास ३$\frac{१}{४}$ इंचाचा असतो. वजन ४$\frac{१}{४}$ ते ४$\frac{३}{४}$ औंस असतें. बुइलो किंवा अल्डर या जातींच्या लांकडाचे चेंडू उत्तम समजले जातात. हिंदुस्थानांत बांबूच्या जाड मुळाचे चेंडू वापरण्यांत येतात. हे चेंडू गोल असून त्यांस नेहमीं सफेद रंग दिला जातो.

खेळाडूंचा पोशाख.

पोलो खेळतांना कोणते कपडे घालावेत हें निरनिराळ्या देशांतील हवामानावर अवलंबून आहे. विलायतेमध्यें पोलो बूट, सफेत ब्रिचीस, फ्लॅनेलचें किंवा रेशमी खमीस व बुचाची टोपी घालतात. खेळामध्यें निरनिराळ्या बाजूचे खेळाडू समजण्याकरितां निरनिराळ्या रंगाचें खमीस अगर पट्टे घालण्याची पूर्वी चाल होती; परंतु अलीकडे निरनिराळ्या रंगांचीं जाकिटें खमीसावरून घालण्याचा प्रघात पडला आहे.

खेळाचें वर्णन.

पोलोच्या खेळामध्यें इतक्या सुधारणा झाल्या आहेत कीं, तें एक शास्त्रच झालें आहे. हा खेळ कसा खेळण्यांत येतो याची साद्यंत हकीगत या लहानशा लेखांत देणें शक्य नाहीं. येथें या खेळासंबंधीं त्रोटक माहिती देण्याचा मी प्रयत्न करीत आहें. प्रत्येक बाजूला चार



[पोलो खेळाडू चेंडू पास करून नेण्याची प्रॅक्टीस करीत आहे.] चि. अं. २८५

खेळाडू असतात व त्यांस ओळखण्याकरितां निरनिराळ्या रंगांचीं खमीसें, गंजीफ्रॉक अगर जाकिटें वापरण्यांत येतात. १, २, ३ आणि ४ याप्रमाणें प्रत्येक बाजूच्या खेळणारांस नंबर दिले जातात. नंबर ४ च्या खेळाडूस मागें खेळणारा खेळाडू असेंही म्हणतात. प्रत्येक नंबरच्या खेळाडूची काय कामें असतात तीं खालीं दिलीं आहेत.

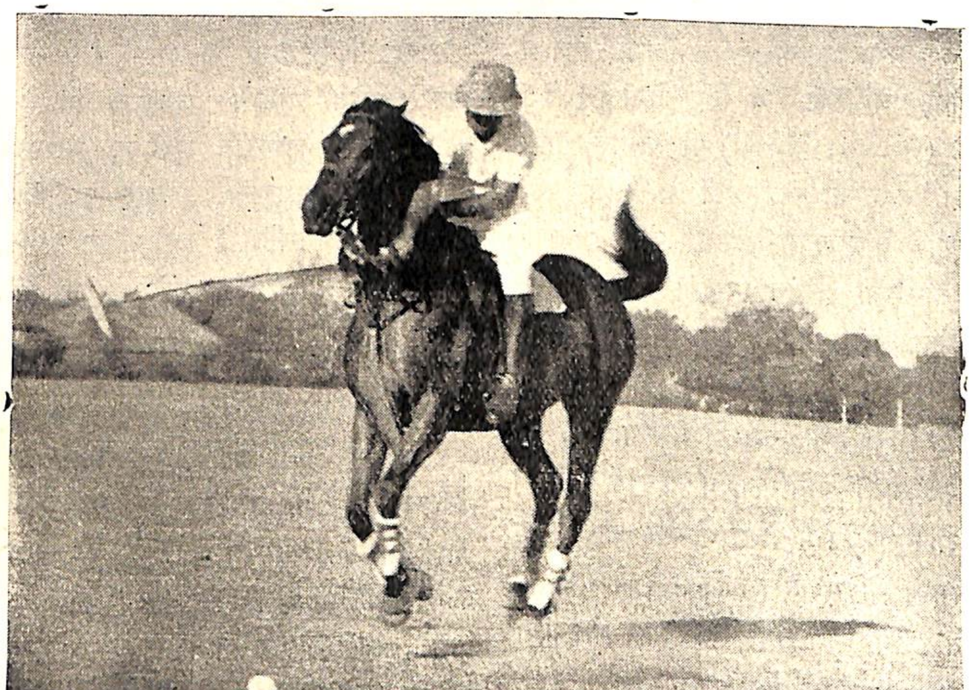
नंबर १ चें पहिलें काम हें आहे कीं, त्यानें दुसऱ्या बाजूच्या नंबर ४ च्या खेळाडूवर पूर्ण लक्ष ठेविलें पाहिजे. त्यानें त्याच्या अगदीं बरोबर राहिलें पाहिजे आणि त्यास चेंडू मारूं न देतां धक्का देऊन त्यास चेंडूपासून दूर नेण्याचा असा प्रयत्न केला पाहिजे कीं, ज्यायोगें आपल्या बाजूच्या नंबर २ अगर ३ च्या खेळाडूच्या हातांत चेंडू सांपडावा. सर्व खेळांत नंबर १ ची जागा फार कठीण समजली जाते. हें काम करण्यासाठीं अगदीं चपळ असा खेळाडू लागतो व त्याचा घोडाही फार चपळ असून त्याचे काबूंत राहणारा असला पाहिजे तरच त्याचा कांहीं उपयोग होतो. तो फारसा चांगला टोला मारणारा असला पाहिजे असें नव्हे तर कित्येक वेळां नंबर १ चे खेळाडू आपल्या हातांत पोलोची काठी न घेतांहि खेळले आहेत. मागें खेळणाऱ्या नंबर ४ च्या खेळाडूच्या बचावावर खेळ इतका अवलंबून असतो कीं, या खेळाडूस जर चेंडूजवळ जाऊं दिलें नाहीं तर गोल सहज होऊं शकतो.

नंबर २ ची जागा म्हणजे अगदीं स्वतंत्र व मजेची असते. या कामासाठीं जो जोराचा टोला मारणारा खेळाडू असतो त्यासच पसंत करण्यांत येतें. त्याचा घोडा मात्र फार जलद

पळणारा पाहिजे. हा अगदीं पुढें खेळतो. मागून त्याच्याकडे चेंडू आला कीं गोलकडेच टोला मारून नेण्याचें काम याचें असतें. दरम्यान नंबर १ दुसऱ्या बाजूच्या नंबर ४ ला अशा रीतीनें धक्का मारून एका बाजूस नेण्याचा प्रयत्न करतो, कीं त्या योगें त्याच्या नंबर २ ला कोणत्याही प्रकारचा पुढें अडथळा राहूं नये.

नंबर ३ चें काम नंबर ४ ला अडचणीच्या वेळीं मदत करण्याचें असतें. इतकेंच नव्हे तर कित्येक वेळां नंबर ४ ला टोला मारण्याची संधि मिळून तो पुढें गेल्यास यानें मागें राहून त्याची जागा घेण्याची असते. या खेळाडूस जलद पळणारा घोडा पाहिजेच असें नाहीं.

नंबर ४ ज्यास Back म्हणतात याची जागा सर्व खेळांत फार महत्त्वाची समजली जाते. या जागीं टीमचा जो कॅप्टन असतो तोच खेळतो. या जागेवरून खेळ कसा चालला आहे हें त्यास दिसतें व आपल्या पुढील खेळाडूंस तो मागाहून इशारा व प्रोत्साहन देऊं शकतो. हा खेळाडू चांगला कसलेला व मजबूत असून मागील टोला मारणारा खात्रीचा असा असावा लागतो. ही जागा फार जोखमीची असल्यानें या जागीं खेळणाऱ्याचा घोडा सर्व घोड्यांत उत्तम असा पळणारा व दुसऱ्या बाजूच्या घोड्यांस धक्का देऊन आपल्या साथीदारास चेंडूला टोला मारण्यास संधि देणारा असा असावा लागतो. चेंडू खेळाच्या जागेच्या बाहेर जातो त्या वेळीं Back Line पासून चेंडूला टोला मारण्याचें काम



[खेळाडू घोड्याच्या मानेखालून चेंडूला क्रॉस फटका मारीत आहे (Trying to hit under the neck).]

चित्र अंक २८६

नंबर ४ ला करावयाचें असतें; म्हणून तो चांगला जोराचा, लांब पल्ला जाईल असा टोला मारणारा असावा लागतो.

खेळ सुरू होण्यापूर्वी दोन्ही बाजूचे खेळाडू जागेच्या मध्य भागावर एकमेकांसमोर उभे राहतात. नंबर १ चेंडू फेकणाराच्या जवळ राहतो. त्याच्यानंतर नंबर २ व नंबर ३ उभे राहतात आणि नंतर नंबर ४ आपल्या बाजूच्या खेळाडूंच्या जरा मागें राहतो. जागेच्या दोन्ही बाजूंस दोन अंपायर्स राहतात. चेंडू फेंकणारा खेळाडूंच्या दोन्ही रांगांमध्यें चेंडू फेंकतो आणि खेळास सुरुवात होते.

पोलो घोडे.

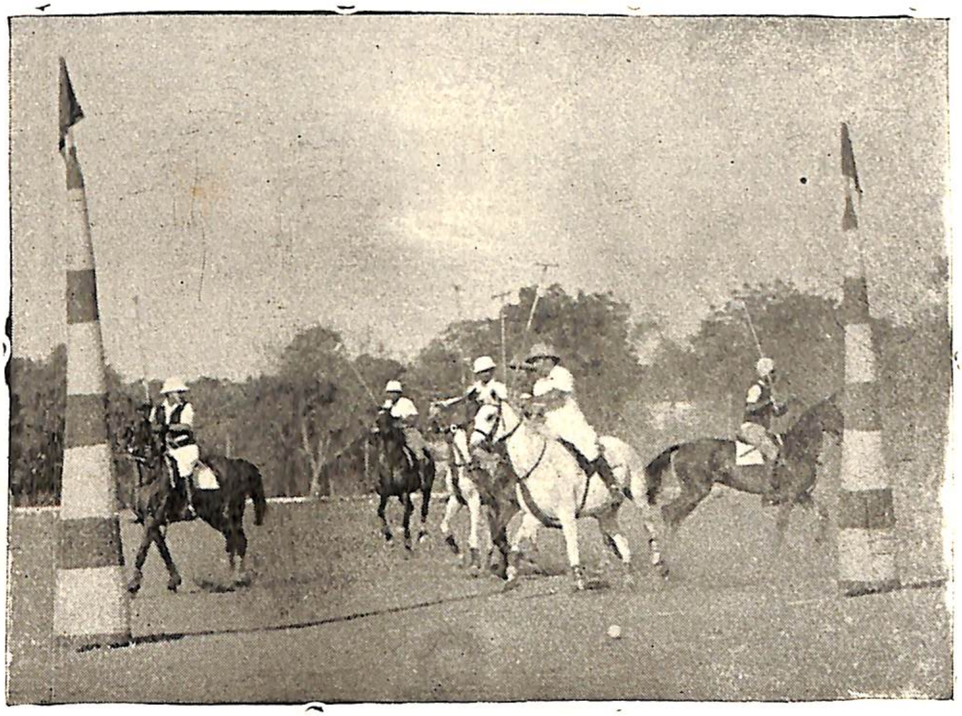
हा खेळ मुख्यत: घोड्याचा असल्यामुळें या खेळांत चांगलें उत्तम जातीचे घोडे लागतात. इंग्लिश थरोब्रेड, अरब, अर्जेंटाईन, आस्ट्रेलियन, अमेरिका व हिंदुस्थानांतील देशी घोडे (Country bred) या खेळात वापरण्यांत येतात. या खेळासाठीं जे घोडे पसंत करण्याचे ते हलक्या तोंडाचे, जलद पळणारे व स्वाराच्या काबूत राहणारे असे असले पाहिजेत. उंच पाय टाकून पळणारे, लगामीवर जोर देऊन खेळणारे व मठ्ठ असे घोडे या खेळास निरुपयोगी समजले जातात. इ. सन १९२७ सालीं अमेरिका व इंग्लंड यांमध्यें जो आंतरराष्ट्रीय पोलोचा सामना झाला, त्या खेळामध्यें जोधपूर महाराजांच्या देशी घोड्यांनीं सर्वांत उत्तम काम दिलें व त्या घोड्यांची अमेरिकेमध्यें फार वाहवा झाली.

पोलो खेळासाठीं चांगले जातिवंत घोडे ठेवावे लागतात व त्या कामीं फार खर्च करावा लागतो. इंग्रजी रिसाल्यांतील श्रीमंत अंमलदारच हा आपला शोक पुरा करूं शकतात. इंग्रजांपासून हा खेळ देशी संस्थानिकांनीं उचलला व त्यामध्यें त्यांनीं आपलें पुरें नैपुण्य दाखविलें. रतलाम, जोधपूर, भरतपूर, भोपाळ, बिकानेर, काश्मीर, अलवार, पत्याळा व जयपूर वगैरे संस्थानिकांनीं या खेळाप्रीत्यर्थ लाखो रुपये खर्चले व पुष्कळ वेळां इंग्रजांवर या खेळांत जय मिळविले आहेत जोधपूरचे कै. महाराज प्रतापसिंह यांनीं या खेळांत आपलें नांव अजरामर करून ठेविलें आहे. या खेळामुळेंच त्यांनीं काढलेल्या जोधपूर ब्रिचीस पुढें आल्या. जोधपूरचे ठाकोर हरजीसिंग व ठाकोर धोकलसिंग आणि पतियाळाचे कर्नल हिरासिंग व जनरल प्रेतमसिग वगैरे जुने पोलो खेळणारे हिंदुस्थानांत प्रसिद्ध होते.

हल्लीं हिंदुस्थानांत जे उत्तम पोलो खेळणारे आहेत त्यांमध्यें जयपूरचे महाराज, बडोदा नरेश, बारियाचे युवराज, भोपाळचे नबाबसाहेब, जोधपूरचे ठाकोर पृथ्वीसिंग, हनूतसिंग व अमरसिंग हे फार प्रसिद्ध आहेत. यांचा या खेळांत हात धरणारे फारच थोडे इंग्रज अमलदार मिळतील.

आंतरराष्ट्रीय सामने

पोलोचे आंतरराष्ट्रीय सामने सन १८८६, १९०२, १९०९, १९११, १९१३, १९१४, १९२१, १९२४, १९२७, व १९३० सालीं झाले. यांपैकीं पहिले दोन व सन १९१४ याप्रमाणें तीन सामने इंग्रजांनीं जिंकले व बाकीचे अमेरिकनांनीं जिंकले. हर्लिंगहॅमचे पोलोचे जे नियम होते, त्यांमध्यें अमेरिकेनें पुष्कळ फेरफार केले व हजारों रुपये खर्चून सर्वांत



[प्रतिस्पर्ध्यास न जुमानतां खेळाडू गोल करण्याचा टोला मारीत आहे (Trying to hit at the goal).] चित्र अंक २८७

उत्तम असे घोडे पैदा केले. अमेरिकेमध्यें सर्व ठिकाणीं पोलोचे क्लब स्थापन करून श्रीमंत लोकांनीं या खेळास उत्तेजन दिलें. याचा परिणाम असा झाला आहे कीं, सर्व जगांत अमेरिका या खेळांत अजिंक्य झाली आहे.

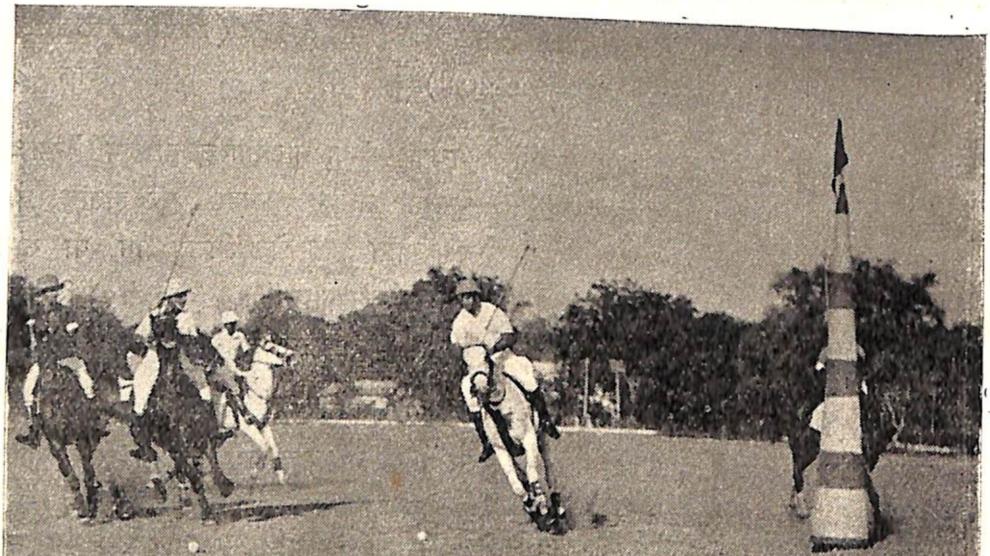
सन १९३० सालांत अमेरिकेमध्यें जे आंतरराष्ट्रीय पोलोचे सामने झाले ते पाहण्याकरितां हजारों लोक जमा झाले होते. सप्टेंबर महिन्याच्या ता. ६ व १० ला हे सामने मेडोब्रुक येथें झाले. पहिला सामना पाहण्यास ४५ हजार प्रेक्षक व दुसरा सामना पाहण्यास ४० हजार प्रेक्षक जमा झाले होते. हे सामने अतिशय जोराचे झाले. खेळाची पहिली घंटा झाल्यापासून अखेरची घंटा होईपावेतों खेळणारांस अथवा त्यांच्या घोड्यांस नुसता दम घेण्यासही फुरसत नव्हती. चक्कर पुरें होतांच घोडे बदलण्यास तेवढा वेळ मिळत असे. या सामन्यांत दोन्ही बाजूंनीं कप (trophy) जिंकण्यासाठीं अगदीं कसून प्रयत्न केले.

या सामन्यांमध्यें दोन्ही बाजूच्या खेळाडूंमध्यें एक महत्वाचा फरक दिसून आला. दररोजच्या खेळामध्यें जोराचे आठ चक्करें खेळण्याची अमेरिकन टीमला संवय होती; परंतु वेळ मिळेल तेव्हां आरामानें खेळण्याची संवय ब्रिटिश खेळाडूंना असल्यानें त्यांचे घोडेही तितकेंच तयार होते. या सामन्यांत ६ वें चक्कर पुरें झाल्यावर ब्रिटिश खेळाडू व त्यांचे घोडे थकल्यासारखे दिसत होते. सातव्या चक्करांत

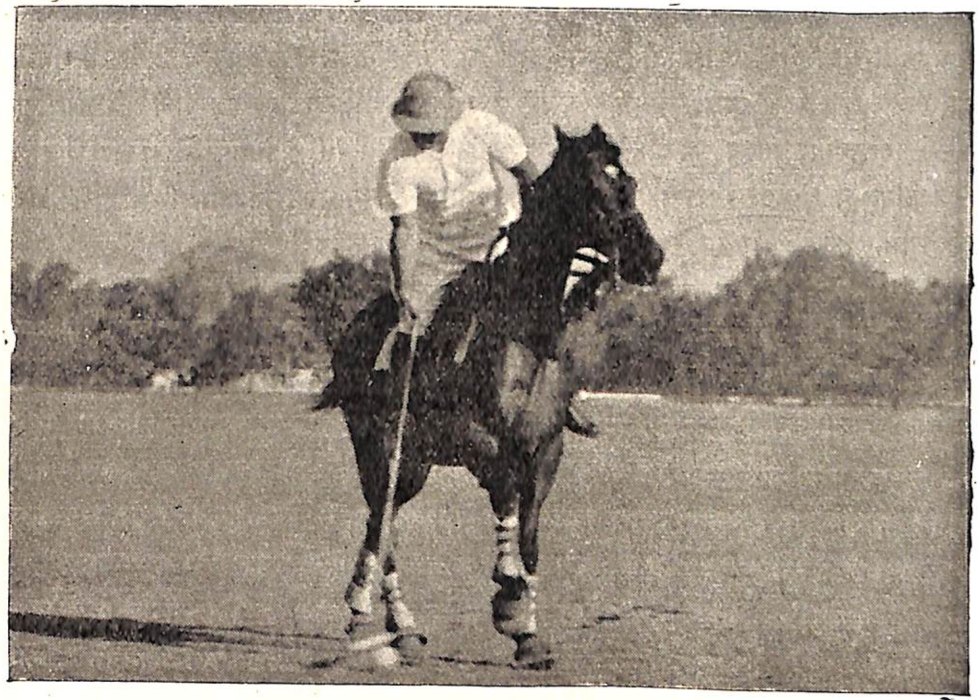
मि. हिचलॉकसारख्या जोराच्या खेळाडूपुढें त्यांचा टिकाव लागेना. दुसऱ्या सामन्यांत सहाव्या चक्रांतच ब्रिटिश खेळाडू इतके थकले होते कीं, त्यांच्या मागून धक्के देऊन अमेरिकन खेळाडूंनीं सहज ४ गोल केले.

पहिल्या सामन्यांत अमेरिकेचे १० गोल व ब्रिटिशांचे ५ गोल झाले. दुसऱ्या सामन्यांत अमेरिकेचे १४ व ब्रिटिशाचे ९ गोल झाले. म्हणजे दोन्ही सामन्यांत पांच पांच गोलांनीं ब्रिटिश टीम हरली.

हे आंतरराष्ट्रीय पोलोचे सामने पुरे झाले म्हणजे या खेळांत खेळण्यासाठीं जे घोडे घेण्यांत येतात ते लगेच तेथेंच विकले जातात. ब्रिटिश टीमनें ४८ घोडे १८३४०० डॉलरला म्हणजे ५५०२०० रुपयांला अमेरिकेमध्यें विकले. हर्लिंगहॅम क्लबचा 'व्हाइट स्लेव्ह' या नांवाचा घोडा, जो या सामन्यांत चार चक्रें खेळला, तो १३००० डॉलरला मि. स्टिफन स्यानफोर्ड या अमेरिकन गृहस्थानें खरेदी केला. मि. लुईसलॅसी याची 'लेडी लेक' नांवाची घोडी जी चार चक्रें खेळली होती ती १०००० डॉलरला विकली व 'कत्रीना' नांवाची घोडी जो तीन चक्रें खेळली होती तीहि १०००० डॉलरला विकण्यांत आली. या किंमतीवरून अमेरिका किती श्रीमंत आहे ह्याची आपणांस कल्पना येईल आणि म्हणूनच अशा श्रीमंतीच्या खेळांत ते विजयी होतात.



[प्रतिस्पर्धी गोल करीत असतां खेळाडू धडाडीनें घोडा मध्यें घालवून गोल अडवित आहे. (Trying to save the goal).] चित्र अंक २८८



[खेळाडू ड्रिब्लिंगची प्रॅक्टीस करीत आहे.] चित्र अंक २८९

अमेरिकेमध्यें सोन्याचा धूर निघतो असें म्हणतात तें कांहीं खोटें नव्हें. हा खेळ घोड्यांचा आहे. चांगले जातिवंत चपल घोडे या खेळास लागतात. लाखों रुपये खर्चून अमेरिकन असे घोडे पैदा करतात. कॉलेजमध्यें असतांनाच श्रीमंत लोकांचीं मुलें हा खेळ खेळतात. अमेरिकेमध्यें किती तरी तरुण उत्तम पोलो खेळणारे आहेत. वाटेल तितके उत्तम खेळाडू ते खेळाच्या मैदानावर आणूं शकतात. त्यांना चांगल्या खेळाडूंची अगर उत्तम घोड्यांची वाण केव्हांच पडत नाहीं.

बडोद्यांतील पोलो.

बडोद्यांतील पोलोचा इतिहास ५० वर्षांचा जुना आहे. त्यावेळीं कै. श्रीमंत सरकार सयाजीराव महाराजसाहेबांची स्वारी जोधपुरास गेली होती, तेथें त्यांनीं हा खेळ पाहिला. तेथून परत आल्यावर श्री. महाराजसाहेबांनीं हा खेळ बडोद्यास प्रथम सुरू केला. येथील अंमलदारांस हा खेळ शिकविण्याकरितां एक पोलो वस्ताद नोकरींत ठेवण्यांत आला व हा स्वतंत्र कारखाना तयार करून तो हुजरात पागेस जोडण्यांत आला. हा खेळ प्रथमपासून वारोशाच्या मैदानावर होत असे. या खेळासाठीं हें मैदान तयार करण्यास सरकारनें पुष्कळ खर्च केला आहे. वारोशा मैदानावर एक उत्तम पोलो पॅव्हेलियन बांधण्यांत आला आहे.

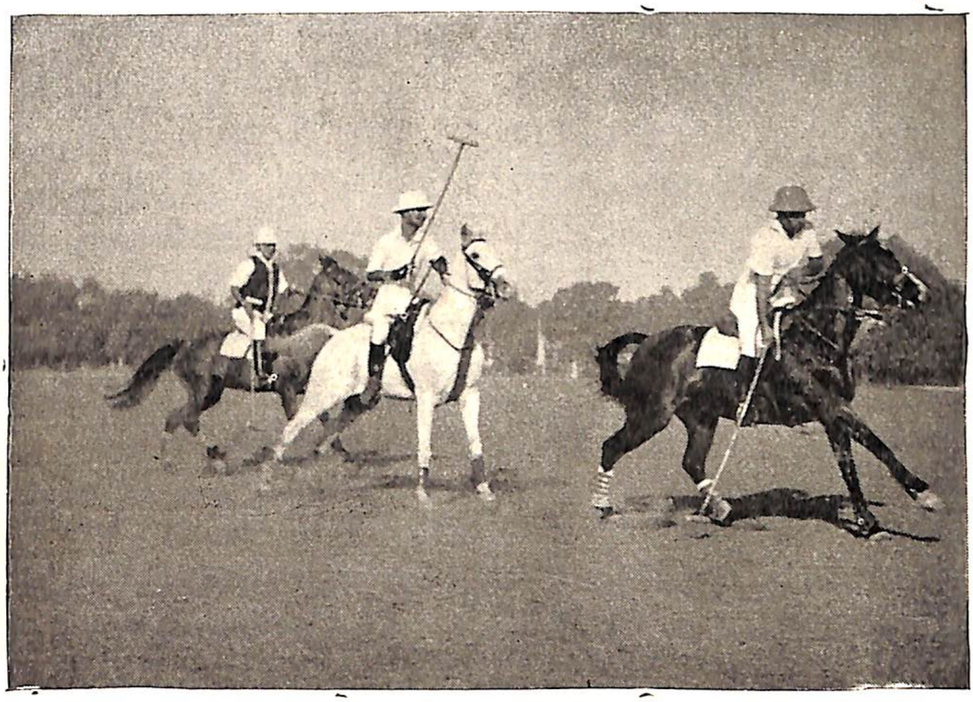
कै. श्री. युवराज फत्तेसिंहराव हे ऑक्सफर्डमधील आपला शिक्षणक्रम पुरा करून बडोद्यास परत आल्यावर ते पोलो खेळूं लागले. त्यांचा या खेळाचा शौक वाढत चाललेला

पाहून कै. श्री. स. महाराजसाहेबांनीं चांगले उत्तम पोलोचे अरबी घोडे खरेदी करून या खेळास जास्त उत्तेजन दिलें. जुन्या खेळाडूंमध्ये लेफ्टनंट नानासाहेब शिंदे, कै. आप्पासाहेब सांवत व श्रीमंत भाऊसाहेब गायकवाड हेहि सामील झाले. जुन्या खेळाडूंकडून या नवीन खेळाडूंस खेळाचें शिक्षण मिळूं लागले. नवीन घोडे खरेदी केल्यानें हा कारखाना हुजरातकडून निराळा काढून हल्लीं जेथें फरासखाना आहे त्या चौकांत ठेवण्यांत आला व त्याचे स्वतंत्र बजेट मुक्रर करण्यांत आलें.

कै. श्री. यु. फत्तेसिंहराव यांस घोड्याचा फार नाद, त्यामुळें पोलोची प्रॅक्टीस रोज सायंकाळीं होत असे. पोलोचे ३० घोडे ठेवण्यांत आले होते. हे घोडे चाबूकस्वार इमामअली याजकडून शिकवून चांगले तयार करण्यांत आले होते. मिलिटरी स्पोर्टच्या कामीं व डुकराच्या शिकारीच्या कामींही या घोड्यांचा फार उपयोग होत असे. सन १९०३ मध्यें इंग्रजी दहावा रिसाला महूस होता, त्याच्या बोलावण्यावरून श्री. युवराज आपली पोलोची टीम घेऊन महूस सामन्याकरितां गेले होते.

श्रीमंत युवराज कैलासवासी झाल्यावर पोलोचा कारखाना अजिबात बंद करण्यांत आला. या खेळापासून तरुण अंमलदार उत्तम घोडेस्वार होतात, व त्यांच्यामध्यें एक प्रकारची धडाडी (Dash) येते, असा माझा अनुभव असल्यानें हा खेळ पुन्हा सुरूं करण्याची मी वाट पाहत होतो व ही संधी मला लवकरच मिळाली. हल्लीचे श्री. प्रतापसिंह महाराज यांना लष्करी शिक्षण देण्याचें काम सन १९२५ मध्यें कै. श्री. सयाजीराव महाराजसाहेबांनीं मजकडे सोपलें. छोटी खास पागेमध्ये यांचें घोड्यावर बसण्याचें शिक्षण पुरें झाल्यावर त्यांस पोलोच्या खेळाची थोडीशी माहिती देण्याच्या उद्देशानें रिसाल्याचे घोडे घेऊन त्यावर बसून हा खेळ कर्नल भाऊसाहेब गायकवाड व मी मिळून सुरूं केला. रिसाल्यांतील सर्व तरुण अंमलदारांस या खेळामध्यें भाग घेण्यास हुकूम देण्यांत आला. यानंतर कै. श्री. सयाजीराव महाराजसाहेबांजवळ विनंति करून जिनें, काठ्या व चेंडू वगैरेसाठीं कांहीं रक्कम मंजूर करून घेतली. याप्रमाणें या खेळांचें बडोद्यांत आम्ही पुनरुज्जीवन केलें.

सन १९३२ सालीं श्री. प्रतापसिंह महाराज आपली पोलो टीम घेऊन पुण्यास रिचर्डसन् पोलो टुर्नामेंटमध्यें खेळण्यास गेले होते. परंतु त्यांस गोलमेज परिषदेस हजर राहण्याबद्दल कै. श्री. सयाजीराव महाराजसाहेबांची तार अचानक आल्यामुळें ते एकदम पहिल्या बोटीनें विलायतेस गेले व टीम बडोद्यास परत आली. नंतर १९३७ सालीं श्री. प्रतापसिंह महाराज आपली टीम घेऊन पुण्यास गेले होते. सीनियर टुर्नामेंटमध्यें डेक्कन-हॉर्ससारख्या कसलेल्या व प्रसिद्ध खेळाडूंशीं सामना करावा लागल्यानें बडोदा टीमला हार खावी लागली, परंतु सब्सिडियरी टुर्नामेंटमध्यें बडोदा टीम विजयी झाली, ही अभिनंदनीय गोष्ट आहे. श्रीमंत महाराजांचा खेळ फार प्रेक्षणीय झाला व त्यांच्या जोराच्या हल्ल्यानेंच (dashing game) बडोदा टीम विजयी झाली. हल्लींपेक्षां जास्त चांगले पोलोचे घोडे आम्हांस



[प्रतिस्पर्ध्यांस न जुमानतां ड्रिब्लिंग करीत चेंडू गोलकडे नेला जात आहे.]

चित्र अंक २९०

मिळाल्यास, बडोदा पोलो टीम श्री. प्रतापसिंह महाराज यांच्या नेतृत्वाखालीं लवकरच पुढें येईल अशी आशा बाळगण्यास हरकत नाहीं.

श्री. प्रतापसिंह महाराजसाहेबांस या खेळाची अतिशय गोडी असल्यानें त्यांनीं फौजेंतील कांहीं तरुण अंमलदारांस हा खेळ खेळण्यासाठीं आज्ञा केल्यावरून कांहीं तरुण अंमलदार हल्लीं हा खेळ खेळत असतात. याचें रूपांतर मिलिटरी पोलो जिमखान्यामध्यें (Military Polo Gymkhana) करण्यांत आलें आहे. इंदुमतीमहालामागें बांधलेल्या पोलो पॅव्हेलिअनसारखी इमारत हिंदुस्थानांत इतरत्र क्वचितच पहाण्यास मिळेल. रिटायर्ड नायब दिवाण कर्नल शिवराजसिंग यांनीं एक पोलो चॅलेंज कप दिला आहे, त्याप्रीत्यर्थ दरवर्षी पोलोचे सामने खेळण्यांत येतात.

पोलोच्या खेळाचें सर्वमान्य नियम.

(१) **घोड्याचें माप** :—वाटेल त्या उंचीचे घोडे (पोलो पॉनीज) खेळांत वापरतां येतात.

(२) **खेळाचें मैदान** :—(अ) मैदान बोर्ड केलेलें असून त्याची लांबी २०० यार्ड व रुंदी १६० यार्ड असावी.

(ब) प्रत्येक गोलाची रुंदी ८ यार्ड असावी.

(क) गोलाचे खांब निदान १० फूट तरी जमिनीवर उंच असावे व त्या खांबांस घोड्याचा धक्का लागला तर ते घोड्यांस फारशी इजा न

करतां सहज मोडतील अशा ठिसूळ लाकडाचे केलेले असावेत.

(ड) मैदान बोर्ड केलेलें असतें; म्हणजे मैदानाच्या लांबीच्या बाजूस फळ्या लावलेल्या असतात. ह्या फळ्यांची उंची ११ इंच असून त्या जमिनींत २ इंच व जमिनीवर ९ इंच अशा मागें मेखा ठोकून घट्ट बसविलेल्या असतात.

(३) **चेंडू** :—खेळांतील चेंडूचा व्यास ३¼ इंचापेक्षां जास्त नसावा व त्याचें वजन ४¼ तें ४¾ औंसांच्या दरम्यान असावें.

(४) **खेळाडू** :—(अ) खेळाचे अगर सामन्याचे वेळीं प्रत्येक बाजूस चारच गडी असावेत.

(ब) खेळणाऱ्या गड्यास उजव्या हातानें खेळण्याची काठी डाव्या हातांत घेऊन खेळतां येणार नाहीं.

(क) सामना चालू असतां एखादा गडी आजारी झाला किंवा अपघातानें खेळण्यास असमर्थ झाला अगर खेळांत भाग घेणें त्यास अशक्य झालें तर त्याचे बदली दुसरा गडी सामन्यांत घेतां येतो. अशा वेळीं सवलतीचा (Handicap) खेळ असेल तर हँडीकॅपच्या सवलतीबद्दल जरूर विचार केला जाईल. नवीन घेतलेला गडी किती वेळपर्यंत खेळला ही बाब अशा वेळीं विचारांत घेतली जाणार नाहीं.

(ड) एखादा गडी सामन्यांतील एक अगर जास्त चक्रें (Rounds) खेळला असेल व पुढील राऊन्डमध्यें तो कोणत्याहि कारणानें खेळूं शकत नसेल तर त्याच्याऐवजीं दुसरा गडी घेतां येतो. तसेंच एका संघाचा (टीमचा) सभासद असलेला गडी कोणत्याहि कारणानें एखाद्या सामन्याच्या पहिल्या राऊन्डमध्यें खेळूं शकत नसेल तर त्याच्याऐवजीं दुसरा गडी त्यावेळीं घेण्यास हरकत नाहीं.

(इ) एखाद्या टुर्नामेंट अगर सामन्या-साठीं, विशेष रीतीनें ठरविले नसेल तर, कोणताहि खेळाडू अथवा घोडा दोन संघांतून खेळूं शकणार नाहीं. ऐवजी गडी घ्यावयाचे ते सामन्यांत भाग घेण्यास लायक असे असले पाहिजेत व ऐवजी गडी घेतल्यानंतर तो संघ सामन्यांत भाग घेण्यास लायक असला पाहिजे.

(५) **अंपायर्स, रेफरी व गोल जजिस** :—(अ) नियमाप्रमाणें खेळ होतो आहे किंवा नाहीं हें पाहून निकाल देण्यासाठीं दोन अंपायर्स असले पाहिजेत. खेळ चालू असतां जवळ राहून खेळ पाहून निर्णय देतां यावा म्हणून या अंपायर्सनी घोड्यावर बसून आपलें काम करावें व रेफरीनें खेळाच्या मैदा-नाच्या बाहेर खेळ चालू असेल अशा भागावर असावें. खेळणाऱ्या संघांच्या नायकांच्या सम्मतीनें दोन अंपायर्सपैकीं एक अंपायर व रेफरी नसला तरी चालेल. एकच अंपायर असेल तर त्याचा निकाल शेवटचा समजला जाईल. पण दोन अंपायर्स असले व त्यांच्यांत निकालाबद्दल मतभेद झाला तर रेफरीचा निकाल शेवटचा समजला जाईल.

(ब) **चुरशीच्या महत्वाच्या** सामन्यांत अंपायर्स व रेफरीशिवाय दोन **गोल-जजिस** नेमावेत. यांनीं गोलबद्दल अथवा गोलजवळ चाललेल्या खेळाबद्दल कांहीं खुलासा अंपायर्सनी

विचारला तर सांगावा, पण ती हकीकत ऐकून निकाल मात्र अंपायर्सनीच द्यावयाचा असतो.

(क) गोलजजिसची नेमणूक टुर्नामेंट अगर सामना कमिटीनें करावयाची असते. पण आंतरराष्ट्रीय सामना असेल तर त्यांची नेमणूक दोन्ही संघाचे संमतीनें करावयाची असते.

(ड) खेळ चालू असतांना एखादा तक्रारी-वजा प्रश्न निघाला तर त्याबद्दची वाटाघाट संघनायक यांनीं अंपायर्सबरोबर करावयाची असते. फाउल (नियमबाह्य वर्तन) झाला आहे किंवा नाहीं याबद्दलची तक्रार, नायका-शिवाय दुसऱ्या खेळाडूंस अंपायर अगर अंपायर्सकडे करतां येत नाहीं. वरील नियमानें वरील प्रश्नाबद्दल अंपायर बरोबर वाटाघाट करण्याचा नायकांस हक्क असतो.

(इ) वर सांगितलेल्या अधिकाऱ्यांचे अधिकार खेळ सुरु होण्याच्या ठरलेल्या वेळे-पासून खेळ संपण्याच्या वेळेपर्यंत चालू राहतात. वरील वेळेशिवाय इतर वेळीं कांहीं तक्रारी उत्पन्न झाल्या तर संघाचे नायकांनीं त्याबद्दलची चर्चा टुर्नामेंट अगर सामना कमिटीशी करावयाची असते.

टाईमकीपर व स्कोअरर.

(६) सर्व सामन्यांसाठीं व खेळांसाठीं योग्य अधिकाऱ्यांनीं नेमलेला टाईमकीपर व स्कोअरर असणें जरूर आहे.

खेळाची कालमर्यादा.

(७) (अ) खेळ चालण्याची कमाल मर्यादा ६० मिनिटांची आहे. या वेळाचे ७½ मिनि-टाचे आठ विभाग करावे. प्रत्येक ७½ मिनि-टाचे भागांपैकीं किती मिनिटें प्रत्यक्ष खेळ चालू ठेवावयाचा व एकंदर आठ भागांपैकीं किती भागांचा (Periods) सामना ठेवा-वयाचा हें ठरविण्याचें काम टूर्नामेंट अगर सामना कमिटीचें आहे. सहापेक्षां जास्त भागांनीं (Periods) खेळ व्हावयाचा असेल तर चवथ्या भागानंतर पांच मिनिटें विश्रान्तीसाठीं द्यावी. बाकीच्या दोन भागांमध्यें विश्रान्ती-साठी तीन मिनिटे द्यावी.

(ब) ज्या सामन्यांत जास्तींत जास्त मर्यादेपर्यंत खेळ चालावयाचा असेल व खेळांत जर खेळाडूंस सवलती (Handicap) दिलेल्या असतील तर प्रत्येक संघाच्या हँडीकॅपची बेरीज करावी व ज्या संघाची बेरीज जास्त असेल त्या संघानें, दोन्ही संघांच्या हँडीकॅपमध्यें जितका फरक असेल तितके गोल (डाव) कमी हँडि-कॅप असलेल्या संघास द्यावे. पण सामना कमी वेळ चालणार असेल तर पूर्ण वेळापेक्षां जितक्या कमी प्रमाणानें खेळण्याचा वेळ असेल त्या प्रमाणांत दोन्ही संघाच्या हँडीकॅपमध्यें जो फरक असेल तो आकडा वरील प्रमाणांत कमी करावा. याप्रमाणें मोजतांना गोलांच्या संख्येचा अपूर्णांक आला तर त्या अपूर्ण भागा-बद्दल अर्धा गोल धरून, कमी हँडीकॅपवाल्या टीमला तितके गोल द्यावे. हँडीकॅपबद्दल व गोलची जी संख्या हँडीकॅपमुळें संघास द्यावयाची ह्या संबंधानें मोजण्यांत चूक झाली तर त्याबद्दलची तक्रार खेळ सुरू होण्याच्या आधीं करावी. खेळ सुरू झाल्यावर याबद्दलची तक्रार ऐकली जाणार नाहीं.

(स) वर सांगितल्याप्रमाणें दोन **चक्करांच्या** (Rounds) मध्यें विश्रान्तिसाठीं जो वेळ ठरविला आहे त्याशिवाय खेळ एकसारखा चालू राहील. योग्य कारणाशिवाय घोडा बदलण्यांत गेलेला वेळ एकंदर वेळांत धरला जाईल.

(ड) शेंवटच्या **चक्करा**शिवाय बाकीच्या **चक्करां**साठीं जी कालमर्यादा मुक्रर केली असेल ती झाल्यानंतर चेंडू खेळण्याच्या मैदानाच्या हद्दीबाहेर गेल्याबरोबर किंवा चेंडू फळीला लागल्याबरोबर किंवा खेळ तावडतोब थांबविला तर कोणत्याहि पक्षास गैरव्याजवी फायदा मिळणार नाहीं अशी खेळण्याची स्थिति आहे असें अंपायरला वाटल्याबरोबर अंपायर्स तें चक्कर संपवूं शकतील.

(ई) एखाद्या **चक्करा**चा ठरलेला वेळ पुरा झाला आहे याची सूचना घंटा वाजवून अंपायरला देण्यांत येईल. यानंतर चेंडू हद्दीच्या बाहेर जातांच अथवा फळीला (Board) लागतांच अथवा तो दोन्ही बाजूस सारखाच फायदेशीर होईल अशा जागीं असल्यास अंपायरनें शिटी वाजवून खेळ थांबवावा. पुढील 'ह' पेटा कलमांत ठरविलें आहे त्याशिवाय अंपायरची शिटी वाजेपर्यंत खेळणाऱ्या गड्यांनीं खेळ चालू ठेवावयाचा असतो.

(**टीप**:—घंटेच्या ऐवजीं तास, ब्युगल अथवा दुसरें कांहीं खुणेचें साधन वापरण्यास हरकत नाहीं).

(फ) घंटेचा पहिला ठोका वाजल्यानंतर जर अंपायरनें **फाऊल** (नियमभंग) जाहीर केला तर त्यासाठीं वाजविलेल्या शिटीनें तें **चक्कर** पुरें होतें. नियमभंगाबद्दल (Foul) जी शिक्षा (Penalty) द्यावयाची असते ती पुढील **चक्करा**च्या सुरवातीस देण्यांत येते. पण पुरे होणाऱ्या **चक्करा**चें शेवटीं दोन्ही संघाचे सारखे डाव झाल्यानें जर सामन्यांत बरोबरी झाली असेल तर फाऊल बद्दलच्या पिनल्टीचा अम्मल लागलीच त्या **चक्करां**तच करावयाचा असतो व त्या **चक्करा**चा खेळ चेंडू हद्दीच्या बाहेर जाईपर्यंत अथवा चेंडू फळीस लागेपर्यंत चालू ठेवावयाचा असतो.

(ग) खेळ दोन तऱ्हांनीं थांबवितां येतो:—प्रत्येक **चक्करा**साठीं वेळ ठरविलेला असतो; पण मध्यंतरी खेळ थांबविल्यानंतर पुनः तो सुरू करीपर्यंतचा वेळ **चक्करा**साठीं ठरलेल्या वेळांत धरावयाचा नाहीं असे ठरलेलें असतें. अशा वेळीं खेळ थांबविल्याबरोबर अंपायर जवळ असलेले स्टॉपवॉच बंद करावयाचें असतें. खेळ थांबविण्याची सूचना टाईमकीपरला देण्यासाठीं अंपायरनें मोठ्यानें शिटी वाजवावी. ह्याच पद्धतीचा फाउलच्या वेळीं व पिनल्टीच्या वेळींहि अवलंब करावयाचा असतो.

खेळ थांबला तरी तो वेळ एका **चक्करा**साठीं ठरलेल्या वेळांत धरावयाचा असतो. ह्यावेळीं स्टॉपवॉच बंद करण्यांत येत नाहीं. ज्यावेळीं चेंडू गोलमधून गेल्यामुळें अगर बोर्डवरून बाजूंच्या अथवा मागील रेषांवरून गेल्यामुळें खेळाच्या मैदानाच्या बाहेर जातो त्यावेळीं वर सांगितल्याप्रमाणें तो वेळ खेळासाठीं ठरलेल्या वेळांतच धरावयाचा असतो.

बचाव करणारानें मागील रेषेवरून चेंडू मारला असेल तर वरील नियम लागू होत

नाहीं. वर जे प्रसंग सांगितले आहेत त्यावेळीं खेळ अनायासेंच बंद होतो; पण मागील अगर बाजूची रेघा ओलांडून चेंडू गेला असतां तो लगेच मागें मारला तर मात्र खेळ न थांबतां चालूच राहतो.

(ह) शेवटल्या **चक्करा**च्यावेळीं खेळ चालू असला व बॉल कोठेंहि असला तरी घंटेचा पहिला ठोका वाजल्याबरोबर वेळ संपला असें समजावयाचें असतें. पण दोन्ही संघांचे सारखे डाव झाले असतील तर मात्र वर प्रमाणें वेळ संपला असें समजावयाचें नसतें.

(य) दोन्ही संघांचे सारखे डाव झालेले असतील तर चेंडू हद्दीचे बाहेर जाईपर्यंत अथवा फळीला (बोर्डला) लागेपर्यंत वेळ संपला तरी खेळ चालू रहावयाचा असतो. वरप्रमाणें खेळ संपल्यानंतर दोन्ही संघांची बरोबरी राहिली तर पांच मिनिटांची विश्रान्ति देऊन खेळ पुनः सुरू करावयाचा असतो. यानंतर कोणत्याहि एका संघाचा एक डाव होई-पर्यंत नेहमीप्रमाणें तीन तीन मिनिटांची विश्रान्ति देऊन खेळ चालू ठेवावयाचा असतो. गोल झाला कीं खेळ थांबवावा, कारण त्यामुळें एका पक्षाचा विजय होऊन खेळ पुरा होतो.

(ज) ज्या संघाचे गोल कमी असतील अशा संघास शेवटचें **चक्कर** संपण्यास २० सेकन्द बाकी असतांना पिनल्टीची (penalty) सवलत दिली तर त्या निमित्तानें चेंडू मारल्यापासून २० सेकन्द वेळ टाईमकीपरनें खेळण्यासाठीं द्यावा व नंतर वेळ संपल्याची घंटा वाजवावी. चेंडू मारल्यानंतर खेळ सुरू होऊन गोल झाला व त्यावेळीं पूर्वी ठरलेला वेळ पुरा झाला असेल तर शेवटची घंटा वाजवून खेळ संपवावा. शेवटच्या घंटेचा पहिला ठोका वाजल्याबरोबर नेहमींप्रमाणें सामना संपला असें समजावें.

(क) एकदां सामना सुरू झाला कीं तो संपविलाच पाहिजे. मात्र अंधार झाल्यानें अगर हवेच्यामुळें त्याच दिवशीं सामना पुरा होणार नाहीं असें अंपायरला वाटल्यास सामना त्या-दिवशीं थांबवितां येतो. सामना थांबविला त्यावेळीं जेथें चेंडू असेल त्याच जागेवरून व जितका वेळ बाकी असेल त्याच वेळेपुरता खेळ दुसऱ्या दिवशीं सुरू करून संपवितां येतो. या बाबतीचा निर्णय सामनाकमिटी देऊं शकते.

विजय कसा मिळतो.

(८) जी बाजू जास्त **डाव** (Goals) करील ती जिंकते.

खेळाडूंचें शिरस्त्राण.

(९) पोलो खेळतांना घालण्याचें ठरलेल्या तऱ्हेचें शिरस्त्राण अगर टोपी घातल्याशिवाय कोणत्याहि खेळाडूस सामन्यांत खेळतां येणार नाहीं.

गोंधळ उत्पन्न करणारे कपड्यांचे रंग.

(१०) दोन्ही संघांच्या कपड्यांचे रंग जवळ जवळ सारखे असल्यानें खेळतांना गोंधळ होईल असें कमिटीस वाटलें तर तिनें सामने सुरू होणाच्या आदले दिवशीं त्याबद्दलची सूचना दोन्ही संघांस द्यावी व जो संघ मागून खेळणार असेल (सामन्यांत अनेक संघ भाग घेणार असतील तर त्यांनीं कोणत्या क्रमानें खेळावें तें सामनासमिती ठरवितें). त्यानें

निराळ्या रंगाचे कपडे घालावे अशी सूचना त्यास कमिटीनें द्यावी.

इंडियन पोलोचे पुरवणी नियम.

सर्वसाधारण नियम.

(१) ज्या मैदानाच्या बाजूस फळया लावल्या नसतील त्या मैदानाच्या लांबीच्या दोन्ही बाजूची हद्द पांढऱ्या रंगाच्या ओळींनीं किंवा फार खोल नाहीं अशा खोदलेल्या ओळींनीं (Spit-locked) दाखवाव्या. **बॅक लाईन्स** उकरलेल्या ओळींनीं त्याचप्रमाणें दाखवाव्यात; पण 'स्पिट लॉक्ट' पद्धत वापरली असेल तर गोलच्या खांबांच्या दोन्ही बाजूस ४ यार्ड अंतर सोडून नंतर खोल ओळीची खूण करावी. गोलची रुंदी ८ यार्ड असते, परंतु गोल लाईन्सला लागून प्रत्येक बाजूस ४ यार्ड लांबीपर्यंतच्या ओळी पांढऱ्या रंगाच्या खुणांनीं दाखवाव्या. स्पिट लॉकिंग असलें तरी पांढरी ओळ आखणें जरूर असतें. (कुदळीनें जराजरा उकरून ओळीची खूण करतात त्यास स्पिट् लॉक्ट म्हणतात.)

(२) डोंगरावरील हवाखाण्याच्या ठिकाणीं प्रत्येक बाजूस चार खेळाडू ऐवजीं प्रत्येक बाजूस तीन खेळणारे असतील तरी चालते असें, टूर्नामेंट कमिटी इंडियन असोसिएशनच्या सम्मतीनें ठरवितां येतें.

(३) इं. पो. अॅ. च्या नियमाप्रमाणें अर्धा वेळ झाल्यावर पांच मिनिटांची विश्रान्ति दिली जाते. तसेंच निम्मीं **चक्करें** झालीं म्हणजेहि ५ मिनिटांची विश्रान्ति देतात.

(४) ठरलेल्या चक्करांपेक्षां जास्त चक्करें खेळावयाचीं असतील तेव्हां गोलची रुंदी ८ यार्डांचे ऐवजीं १६ यार्डांची ठेवावी. जास्त **चक्करांची** सुरुवात करण्यापूर्वी खेळणाऱ्या संघांनीं जागा बदलाव्या व मध्यभागीं चेंडू टाकून नव्या **चक्करास** सुरुवात करावी.

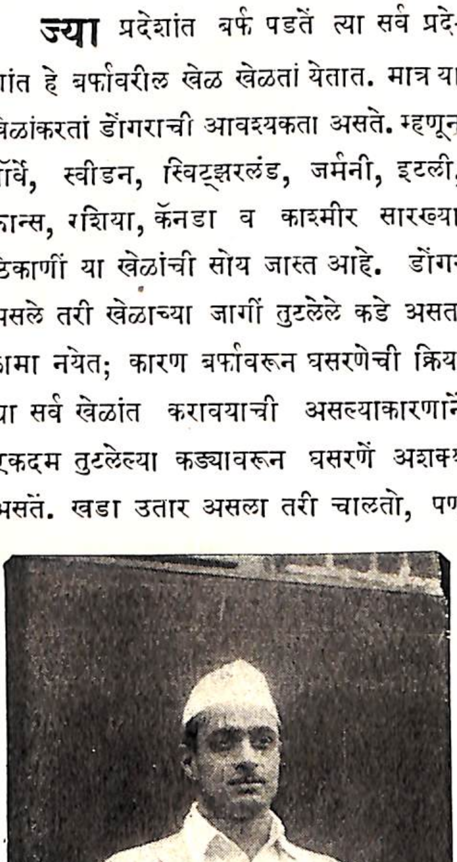
(५) खेळणारा कोणतेंहि शिरस्त्राण घालूं शकेल.

फील्डरूलसची, पिनल्टीची, रेफरी व गोलजजिसबद्दलच्या नियमांची अधिक माहिती मूळ इंग्रजी पोलोच्या नियमांच्या पुस्तकांतून पहावयास मिळेल.

(१) बर्फांतील खेळ.

[लेखक :—श्री. **अप्पासाहेब पंतप्रतिनिधि,** बी.ए.,बार-अॅट-लॉ, अमात्य औंध संस्थान, **औंध.**]

ज्या प्रदेशांत बर्फ पडतें त्या सर्व प्रदेशांत हे बर्फावरील खेळ खेळतां येतात. मात्र या खेळांकरतां डोंगराची आवश्यकता असते. म्हणून नॉर्वे, स्वीडन, स्विट्झरलंड, जर्मनी, इटली, फ्रान्स, रशिया, कॅनडा व काश्मीर सारख्या ठिकाणीं या खेळांची सोय जास्त आहे. डोंगर असले तरी खेळाच्या जागीं तुटलेले कडे असतां कामा नयेत; कारण बर्फावरून घसरणेची क्रिया ह्या सर्व खेळांत करावयाची असल्याकारणानें एकदम तुटलेल्या कड्यावरून घसरणें अशक्य असतें. खडा उतार असला तरी चालतो, पण एकदम तुटलेला कडा चालत नाहीं. हे बर्फावरील खेळ मूळ नॉर्वे देशांतून निघाले असें म्हणतात. पण ज्या ज्या देशांतून बर्फ असतें त्या त्या सर्व देशांतून हे निघाले असण्याचा संभव आहे; कारण जी क्रिया खेळ खेळतांना करावी लागते ती क्रिया केल्याशिवाय बर्फावरून चालणेंच अशक्य आहे.



श्री. **अप्पासाहेब पंतप्रतिनिधि,** बी.ए.,बार-अॅट-लॉ, **औंध.**

बर्फावर खेळण्याच्या खेळांचे सर्व साधारणपणें तीन भाग पडतात. (१) स्कीइंग (Ski-ing) किंवा शीइंग. (२) स्केटिंग (Skating) व (३) टोबॅगनिंग.

(१) स्कीइंग (Ski-ing).

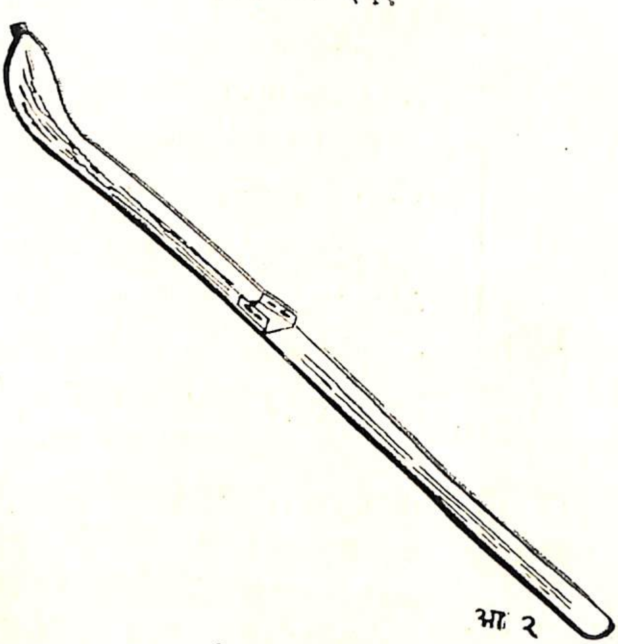
प्रथम आपण शीइंग किंवा स्कीइंगचा विचार करूं. शीइंग असा उच्चार इंग्लंड व जर्मनीमध्यें करतात. अमेरिका व फ्रान्समध्यें स्कीइंग असा उच्चार करतात.

आकाशांतून पडलेल्या बर्फावर हा खेळ खेळला जातो. हें हिम १०–१५ फूट जाड पडल्याशिवाय हा खेळ चांगल्या रीतीनें खेळतां येत नाहीं; परंतु एक फुटापर्यंत घट्ट बर्फ (Ice) असल्यास चालतें. (पावसाप्रमाणें बर्फ पडतें त्यास **स्नो** (Snow) म्हणतात. स्नोचा थर जमिनीवर झाला म्हणजे कापसाचा ढीग जमिनीवर पसरल्यासारखा दिसतो. हें हीम पाणी गोठून बर्फ होतें तसें घट्ट नसतें. यावरून चालतांना यांत

पाय रुततात. नदी व तळ्याचें पाणी गोठून बर्फ होतें तें दगडासारखें घट्ट असतें त्यास ice म्हणतात.) या खेळांत उंच भागावरून सखल भागाकडे घसरणेची क्रिया करणेची असल्यानें डोंगराळ मुलखांतच हा खेळ खेळतां येतो.



चित्र अंक २९१



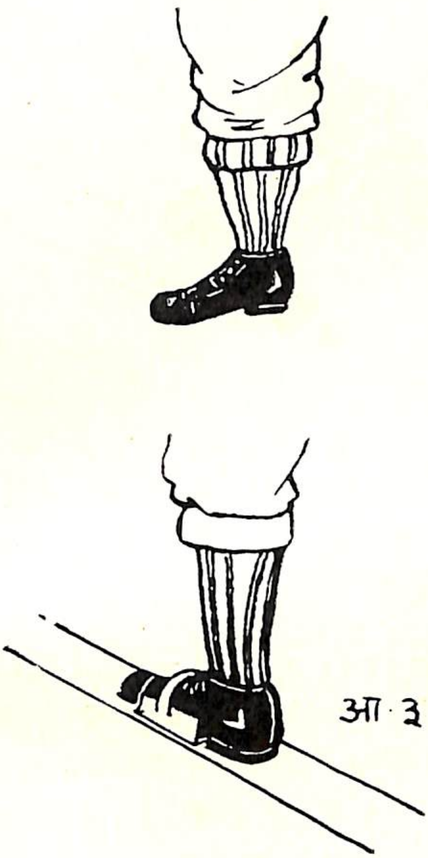
चित्र अंक २९२

स्कीइंग करण्याला खालील साधनसामुग्री लागते.

(१) **स्की**:—ह्या ४ तें ६ इंच रुंदीच्या ॲश् लाकडाच्या फळ्या असतात. ह्या फळ्या, आपण उभे राहून हात वर केला असतां जितका उंच होतो तितक्या लांब असाव्या लागतात. स्कीचा पुढील ७–८ इंचाचा भाग रुंदवट असून अगदीं टोंकाला पुन्हां टोंकदार असतो (चित्र अंक २९१). जमिनीवर स्की ठेवल्यावर हा पुढचा भाग जमिनीपासून थोडा उचलला जातो.

(२) चित्र अंक २९२ प्रमाणें स्की पायाला घट्ट बांधण्याकरतां तिच्या मध्यावर एक योजना असते, तिला बाइंडिंग (Binding) म्हणतात. त्या बाइंडिंगमध्यें बुटासकट पाय घालून तें आवळल्यावर बूट स्कीवर घट्ट बसतो.

(३) **बूट** :—स्कीइंग करण्याला बूट चांगले लागतात. बर्फांत सारखे राहण्याचें

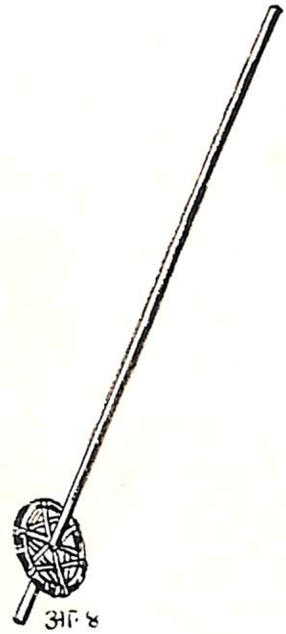


चित्र अंक २९३

असल्यानें पायाला थंडी न लागेल असे जाड बूट असणें जरूर आहे (चित्र अंक २९३).

(४) बुटाचे आंत बसेल अशी विजार लागते; ती बुटाचे आंत घातल्यानें पायापासून कमरेपर्यंतचा भाग बर्फापासून सुरक्षित राहतो व हिमाला आंत जाण्याला जागा रहात नाहीं.

(५) **स्टिक्स्** (Sticks) :–स्की बांधून हिमावरून घसरतांना रेटण्याकरतां व विशेषत: चढतांना टेका घेण्याकरतां दोन्ही हातांत दोन



चित्र अंक २९४

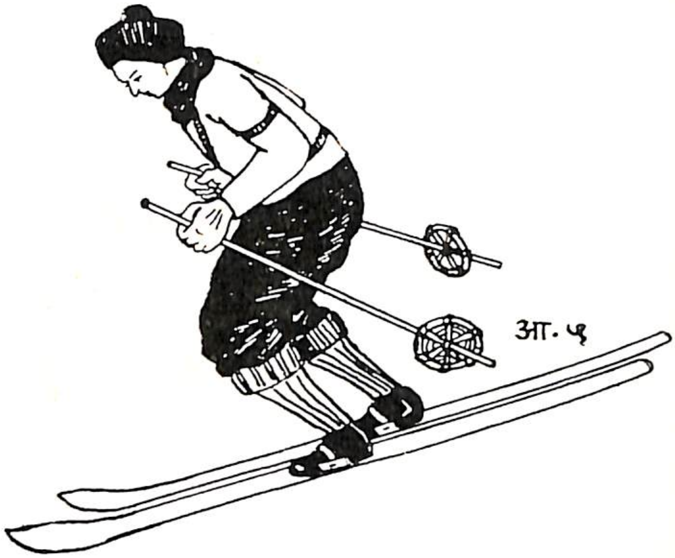
काठ्या घ्याव्या लागतात. ह्या काठ्या ४–५ फूट लांब असतात. ह्या काठ्यांच्या शेवटीं, त्या बर्फांत रोवल्या जाऊं नयेत म्हणून, ६'' व्यासाच्या कातडी चकत्या लावलेल्या असतात. (चित्र अंक २९४).

(६) हात गारठूं नयेत म्हणून जाड हातमोजे घालावे लागतात.

(७) कान गारठूं नयेत म्हणून कानटोपी घालावी लागते.

इतकी सर्व तयारी झाल्यावर स्कीला खालीं मेण घासावें लागतें. मेण तळाला घासलें म्हणजे बर्फावरून स्की सरसर निसरते. स्कीइंग-मध्यें मुख्य गोष्ट म्हणजे हिमावरून (स्नो) घसरत खालीं येणें ही होय. हें वाटतें तितकें सोपें नाहीं. प्रथम पाय सट्‌कन निसटून मनुष्य

धाड्कन पडतोच, तोल सावरतां आल्याशिवाय घसरतां येत नाहीं. तोल सावरण्याकरतां गुडघ्यांत वांकून शरिराचा भाग पुढें झुकता ठेवावा लागतो. खालीं घसरणेचा वेग जितका जास्त तितका तोल पुढें टाकावा लागतो. कांहीं उत्तम स्कीअर ताठ उभे राहूनहि जोरांत घसरूं शकतात; पण नवीन शिकणारानें तोल पुढें ठेवूनच घसरावें. घसरतांना दोन्ही स्की अगदीं जवळ जवळ चिकटून ठेवावयाच्या असतात पण डावी



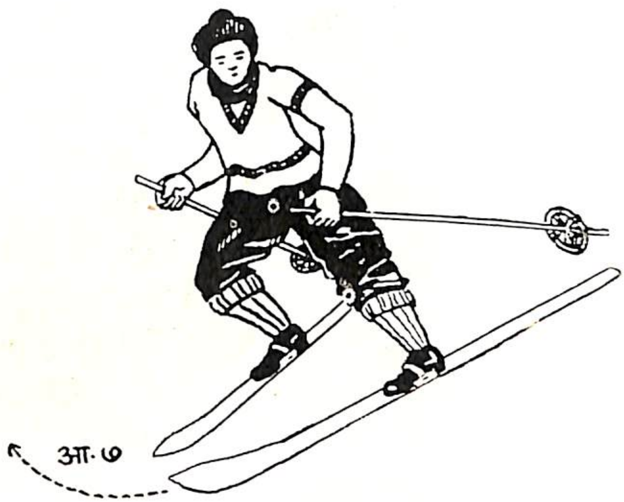
चित्र अंक २९५

किंवा उजवी स्की उजव्या किंवा डाव्या स्कीपेक्षां अनुक्रमें थोडी पुढें ठेवावयाची असते. (चित्र अंक २९५). थोड्या सवयीनें उंचावरून खालीं घसरतां येतें; पण स्कीइंगमधील मुख्य भाग म्हणजे वळणें व थांबणें हे आहेत.

थांबण्याकरतां मुख्य क्रिया म्हणजे जवळ जवळ व समांतर रेषांत असलेल्या स्की फाकणें व स्कींचीं पुढील टोकें जुळवून ठेवणें ह्या होत. या क्रिया करताना टांचाच तेवढ्या फाकाव्या लागतात व चवडे शक्य तितके एकमेकांजवळ आणावयाचे असतात, म्हणजे स्कींचा मागील भाग बाजूला सरून स्कींचीं पुढील टोकें जवळ जवळ येतात. या क्रियेला स्टेमिंग (Stemming) म्हणतात. या वेळेलाहि तोल पुढें टाकावा लागतो. जोरांत घसरत असतांना ही क्रिया करण्याला अत्यंत ताण पडतो व त्यासाठीं पायांचे स्नायु फार तयार असावे लागतात. (चित्र अंक २९६)

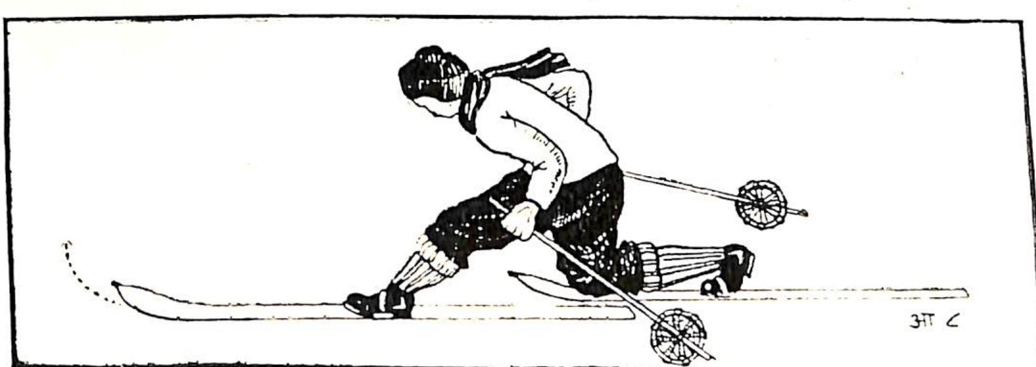


चित्र अंक २९६



चित्र अंक २९७

वळणें ही क्रिया सर्वांत कठीण आहे. जोराचा उतार असला व वेग फार असला म्हणजे नवख्या माणसाला वळणें अगदीं दुरापास्त होतें. थांबण्याचे वेळीं करावयाची स्टेमिंगची म्हणजे टांचा फांकून स्कींचीं पुढील टोकें जवळ आणण्याची क्रिया (Stemming) वळतांना पहिल्यांदा करावी लागते (चित्र अंक २९७). स्टेमिंग केल्यावर ज्या बाजूला वळावयाचें असेल त्या पायावर सर्व वजन टाकावयाचें असतें व दुसऱ्या बाजूची स्की पुढें सारावयाची असतें. ज्या पायावर जास्त भार पडला असेल त्या स्कीचा वेग, वजन पडल्यामुळें, मंदावतो व दुसरी स्की पुढें जावयाला लागतें. पण दुसऱ्या स्कीनें पहिलीशीं कोन केला असल्यानें जोरांत जाणारी स्की वर्तुळांतच फिरते व त्यामुळें वळण होतें. १०—१५ दिवस सारखे प्रॅक्टीस केल्याशिवाय हें वळण घेणें जमत नाहीं. याला स्टेम टर्न (Stem Turn) म्हणतात. स्टेम टर्न शिवाय टेलीमार्क (Telemark) व क्रिस्चीयानिया (Christiania) अशा आणखी वळणें घेण्याच्या दोन पद्धती आहेत (चित्र अंक २९८).



चित्र अंक २९८

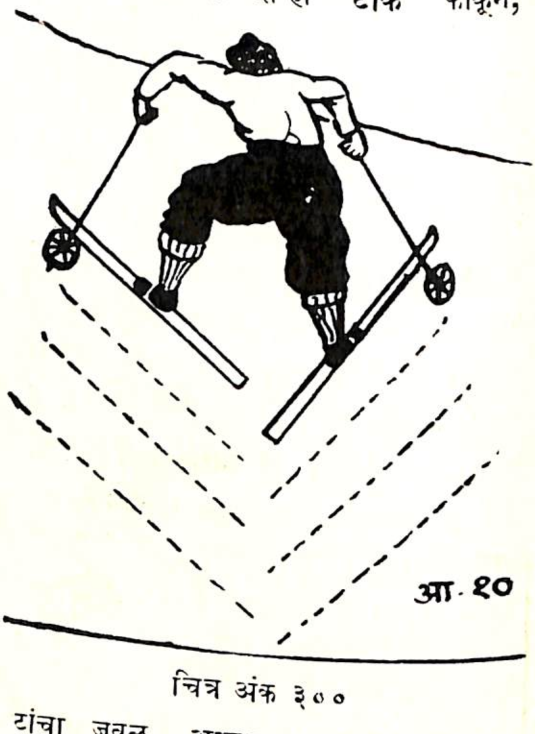


चित्र अंक २९९

क्रिस्टीआनिया करीत थांबतांहि येते (चित्र अंक २९९).

उंचीवरून खालीं घसरतां येऊं लागलें म्हणजे डोंगरावर चढण्याची संवय करणें जरूर असते. थोडा चढ असला तर सपाटीवर चालल्यासारखें घसरत चढतां येतें. स्की उचलून कधींहि पाय टाकावयाचा नसतो. ती फरफटत फरफटत चालवावयाची असते. मात्र जोराचा चढ असेल तर स्कीची दोन्हीं **टोंकें** फांकून, टांचा जवळ आणून व पाय उचलून टाकून चढावें लागतें. हातांतील काठ्यांचा यावेळीं चांगलाच उपयोग होतो (चित्र अंक ३००). जास्त लांबचा चढणीचा प्रवास असेल तर स्कीला सील माशाचीं कातडीं बांधतात व

टेलीमार्कमध्यें स्की न फाकतां ज्या बाजूला वळावयाचें असेल त्याच्या विरुद्ध बाजूची स्की अगदीं पुढें सरकविली जाते व सर्व भार याच स्कीवर ठेऊन दुसरी स्की शक्य तितकी पाठीमागें नेणेची असते. ह्या स्कीवर मुळींच भार न देतां ती ओढावयाची असते. मग पुढें नेलेल्या स्कीला जोराचा हेलकावा देऊन जिकडे वळावयाचें असेल तिकडे तिचें टोंक करावयाचें व पाठीमागील स्की पाठीमागून नुसती येऊं द्यावयाची. ही क्रिया करावयाला स्कीवर जवळ जवळ गुडघे टेकावे लागतात. टेलीमार्क करणें वरून दिसण्याला फार सुबक दिसतें पण करण्याला कठीण असतें. अगदीं मऊ हिम असल्याशिवाय हें करणें कठीण असतें. क्रिस्चीयानियामध्यें दोन्ही स्की समांतर ठेऊन अंगाच्या हेलकाव्यानें त्या एकदम वळवावयाच्या असतात व नंतर जिकडे जावयाचें असेल तिकडे जावयाचें असतें; हें करणें फार कठीण आहे व सुरवातीला शिकतांना नवशिके कितीवेळां तरी पडतात.

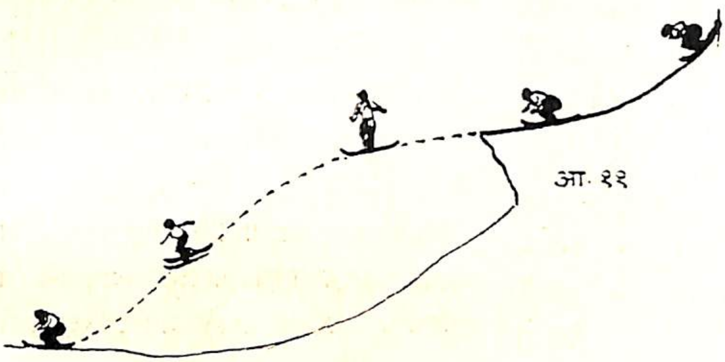


चित्र अंक ३००

त्यामुळें चढतांना मागें घसरण्याची भीति कमी असते. सीलच्या कातड्यांना लांब केस असल्यानें हिमावरून तीं झटकन घसरूं शकत नाहींत व वर चढण्याला मदत होते. चढतांना मागें परत घसरणेची भीति जास्त असते व तोल सांभाळून मागें न घसरतां वर चढणें हेंच चढण्यांतील कौशल्य आहे.

स्की जंपिंग

स्कीइंगमध्यें उड्या मारणें, (Ski-jumping) हा एक महत्वाचा भाग आहे. लहानपणापासून संवय असल्याशिवाय उडी मारणें जमत नाहीं. (चित्र अंक ३०१). उडी मारण्याकरतां मुद्दाम जागा तयार केलेल्या असतात. जोराचा उतार असून त्या उताराच्या शेवटीं थोडा कड्यासारखा पुढें आलेला भाग तयार केलेला असतो व या उतारावरून स्कीअर जोरांत घसरत आला म्हणजे वेगानें त्या कड्यावरून तो खालीं फेकला जातो. कड्याच्या खालीं पुन्हां दुसरा एक तयार केलेला उतार असतो त्या उतारावर तो उडी मारून घसरतो व घसरत जाऊन थांबतो. १५० ते २०० फूटापर्यंत उडी मारणेचें कौशल्य नॉर्वे, स्वीडन व जर्मनी मधील लोक दाखवितात. उडी मारतांना हातांत काठी घेत नाहींत. इंटरनॅशनल स्कीजंपिंगमध्यें हातांत काठ्या न घेतांच उडी मारली पाहिजे असा नियम आहे. उडी अगदीं ताठ पाय ठेऊन मारावयाची असते व खालीं जमिनीला पाय टेकावयाचे वेळीं गुडघे वांकवून उडीचा धक्का सहन करणेचा असतो. स्कीअर उतारावरून जोरानें घसरत येतो त्यावेळीं मध्यें लहान ओघळी, नाले किंवा ५–१० फुटांचे कडे आले तर त्यावरून उडी मारावी लागते. यावेळीं उडी मारून पुढें स्कीइंग करीत जावयाचें असल्यानें हातांत काठ्या घ्याव्या लागतात (चित्र अंक ३०२).


आ. २२

चित्र अंक ३०१


आ.२२(अ)

[हें वरील प्रकारच्या स्कीइंगचें चित्र असल्यानें स्कीइंग करणाऱ्याच्या हातांत काठ्या आहेत.] चि.अं. ३०२

(२) स्केटिंग.

पाणी गोठलें म्हणजे त्या बर्फावरून घसरणेचे क्रियेला स्केटिंग म्हणतात. तळीं, नद्या व समुद्राचे कांहीं भाग हे अतिशय थंडीनें गोठले म्हणजे स्केटिंग करतां येतें. स्केटिंग करण्याकरतां मुद्दाम कृत्रीम रीतीनें पाणी गोठवून सुद्धां व्यवस्था केलेली असते व याला स्केटिंग रिंक (Skating Rink) म्हणतात.

स्केटिंग करण्याकरतां मुद्दाम तयार केलेले बूट वापरावे लागतात. त्या बुटांचे तळाला पोलादीं पातीं जोडलेलीं असतात. बुटांचे तळाला समांतर अशीं हीं पातीं जोडलेलीं असतात. हीं पातीं १६″ ते २०″ लांब असून १$\frac{१}{४}$″ रुंद असतात. पात्यांची जाडी (Thickness) $\frac{१}{१६}$″ ते $\frac{१}{३२}$″ असते. असें पातें असलेला बूट पायांत घालून स्केटिंग करणेचे असते. बर्फावर पातें टेकतें व पात्याची जाडी अगदीं कमी असल्यानें घर्षण (Friction) कमी होते व पातीं सरकून बर्फावरून वेगानें घसरतां येतें. या पात्यांना धार चांगली असते. स्केटिंग करतांना मनुष्याचा वेग तासी २० ते ३० मैल असूं शकतो. मात्र हें बर्फावरून घसरणें फार कठीण असतें. नवशिक्याला पहिल्यांदा पायांवर उभेंच राहतां येत नाहीं. उभें राहिल्याबरोबर पाय सटकन निसटतात. सपाटून शेवाळ असलेल्या गुळगुळीत धोंड्यावरून चालण्यापेक्षांहि, हे पातीं असलेले बूट घालून बर्फावरून चालणें अवघड वाटतें (चित्र अंक ३०३).

घसरण्याची क्रिया एकाच पायानें करावयाची असते व दुसऱ्या पायानें बर्फास रेटून पुढें घसरण्यास मदत द्यावयाची असते. पहिल्यांदा एका पायानें रेटून दुसऱ्या पायानें घसरावयाचें व या पायाची गति थांबत आली कीं, दुसरा पाय पुढें टाकावयाचा व पहिल्या पायानें रेटून दुसऱ्या पायानें घसरावयाचें, असें अदलून बदलून एका पायानें रेटावयाचें व दुसऱ्या पायानें घसरावयाचें असतें. रेटण्याची



आ. १२

चित्र अंक ३०३



आ. १३

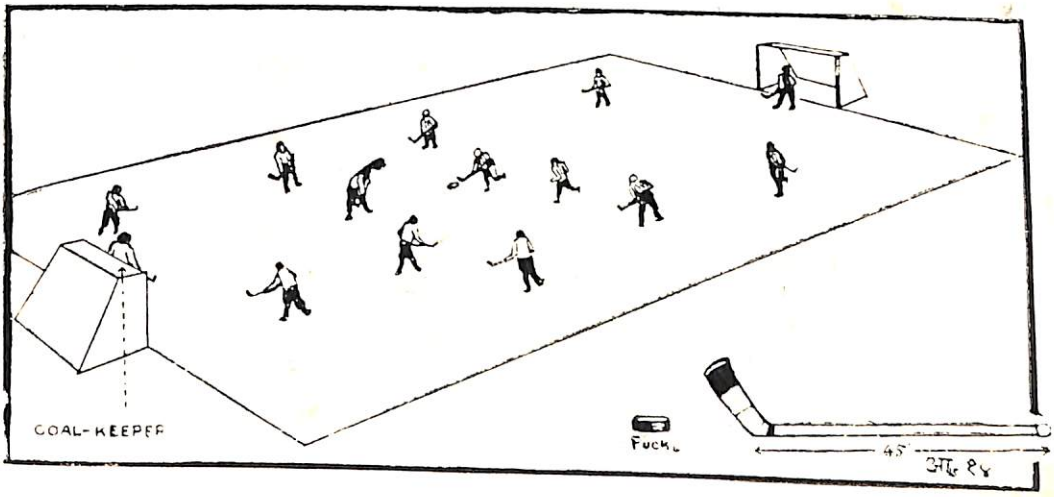
चित्र अंक ३०४

क्रिया झटकन करून पुढील पायाला वेग आला कीं रेटणारा पाय बर्फावरून उचलून हवेंत तरंगत ठेवावयाचा असतो. एक एक पाय साधारण ६ ते १० यार्ड घसरतो व वेग कमी झाला कीं दुसऱ्या पायानें घसरण्यास सुरवात करून पहिल्या पायानें झटकन रेटण्याचें असतें. (चित्र अंक ३०४).

वळतांना एकाच पायानें अंगाला थोडा हेलकावा देऊन वळावयाचें असतें. गति कमी न होतां जर वळावयाचें असेल तर ज्या बाजूला वळावयाचें असेल त्याच्या विरुद्ध दिशेस असलेला पाय दुसऱ्या बाजूनें पुढें, पण ज्या बाजूला जितकें वळावयाचें असेल तितका, कोन करून उचलून टाकून त्या दिशेला सुरवात करावयाची असते. वेग जोरांत असेल तर एकदम कोन बदलतां येत नाहीं; म्हणून हळूहळू दोन तीन पावलांत कोन बदलून घ्यावा लागतो.

थांबणेकरतां दोन्ही पायांनीं घसरण्यास सुरवात केली असतां वेग कमी येतो व वेग कमी आल्यावर टांचा फांकल्या असतांना एकदम थांबतां येतें. वेगांत असतांना एकदम थांबावयाचें असल्यास दोन्ही पाय बर्फावर टेकून ज्या बाजूनें आपण जात असूं त्याला एकदम काटकोन करून जाणेकरतां सबंध अंगाला हिसका मारावा; यामुळें घर्षण एकदम जोरांत होऊन गति थांबते. (चित्र अंक ३०५). स्केटिंग करतांना अत्यंत कौशल्यवान गडी नाना प्रकारच्या आकृति पायानें बर्फावर काढूं शकतात याला **फिगर स्केटिंग** (Figure Skating) म्हणतात. हें फार कठीण असतें; पण तें करतांना फारच सुबक दिसतें.

आईस-हॉकी (Ice Hockey):— बर्फावर स्केटिंग करून हॉकी खेळतात, याला बर्फ हॉकी म्हणतात. २०० फूट लांब व ९५ फूट रुंद अशी जागा बर्फ-हॉकीकरतां असावी



चित्र अंक ३०५

लागते. सात अगर सहा गडी एका बाजूला व सात अगर सहा गडी दुसऱ्या बाजूला असे गडी खेळतात. चेंडूच्या ऐवजीं बर्फावरून सहज घसरेल अशी एक लाकडी अगर रबरी चकती खेळण्यास घेतात हिला **पक** (Puck) म्हणतात. ही पक हातांतील काठीनें ढकलून गोलांत न्यावयाची असते. हातांतील काठ्या जाड फळीच्या असतात. गोलकीपरची काठी विशेष रुंद असते. स्केटिंग अत्यंत उत्तम येत असल्याशिवाय हा खेळ खेळतां येत नाहीं. खेळ अत्यंत जलद चालतो व फार प्रेक्षणीय होतो.

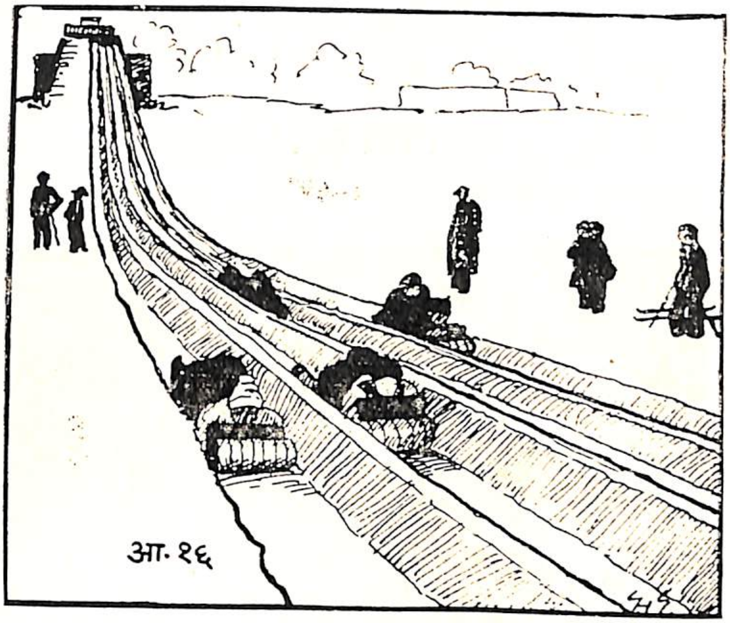
(३ टोबॅगनिंग किंवा बॉब-स्लेइंग.
(Tobagganing or Bob-Sleighing).

हिमावरून सामान नेआण करतांना चाकें असलेल्या गाड्यांचा उपयोग होत नाहीं; कारण चाकें बर्फांत घुसतात. म्हणून बर्फावरून सामानाची नेआण करण्यांस स्ले (Sleigh) या नांवाची गाडी वापरतात. स्लेला खालीं चाकें नसून हिमावरून घसरण्याला तिला स्कीप्रमाणें फळ्या असतात. (चित्र अंक ३०६). अशा स्ले गाड्या घसरण्याकरतां मुद्दाम डोंगरावरून खालपर्यंत जागा तयार केली असते; याला रन (Run) असें म्हणतात. (चित्र अंक ३०७). या रनला वळणें असतात; त्यामुळें वरपासून खालपर्यंत जास्तींत जास्त वेगानें येण्याला फार कौशल्य लागतें कारण वळणाला ती गाडी बरोबर चालविली नाहीं तर उलटते. ज्या बाजूला वळावयाचें असेल त्या बाजूचे पाय जमिनीला टेकून घर्षण (Friction) निर्माण केलें म्हणजे त्या बाजूला वेग कमी होतो व स्ले त्याच बाजूला वळते. असें एकाच बाजूला घर्षण उत्पन्न करण्याकरतां कांहीं गाड्यांना ब्रेक असतात. ते ब्रेक बर्फांत घुसतात व त्यामुळें घर्षण होऊन स्ले जिकडे पाहिजे तिकडे वळवितां येतें किंवा थांबवितां येतें. स्ले–रनचे बाजूनें बर्फाचीच एक भिंत तयार केलेली असते त्यामुळें जोरांत येणारे



आ. १५

चित्र अंक ३०६

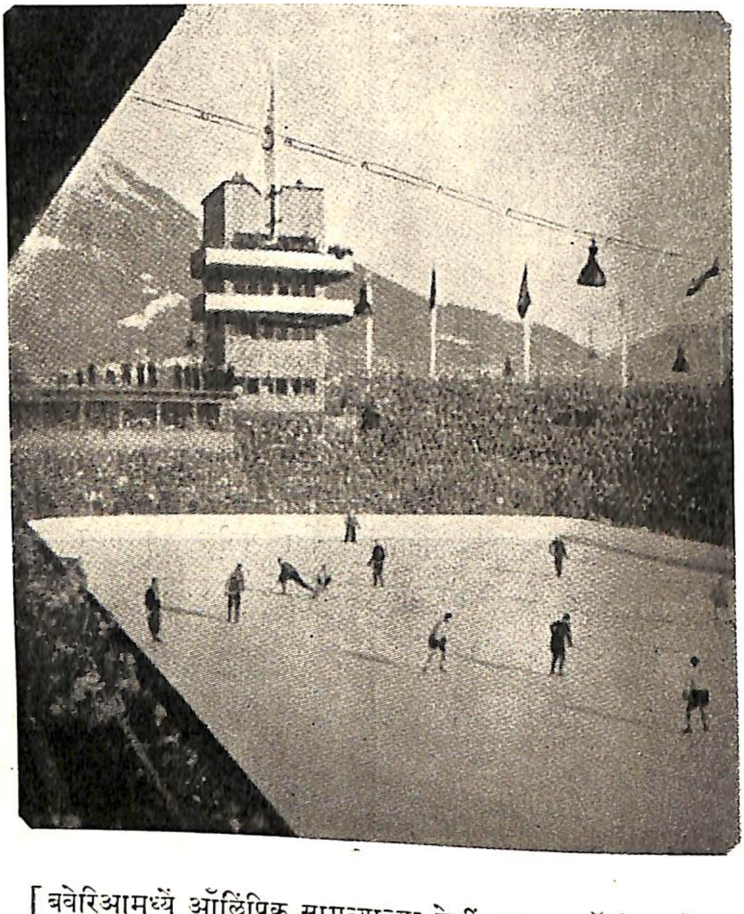


चित्र अंक ३०७

स्ले (Sleigh) रनवरून उडून दुसरीकडे जाऊं शकत नाहीं. स्लेच्या शर्यती लावतात त्यावेळीं त्यांचा तासी वेग ४०–५० मैल असूं शकतो. स्लेवर ३ किंवा ४ माणसें बसतात. सर्वांत पुढील बसणारा मनुष्य ज्याप्रमाणें आज्ञा देईल त्याप्रमाणें मागचे लोक वागतात.



आइस-हॉकी.



चित्र अंक ३०८

[बवेरिआमध्यें ऑलिंपिक सामन्याच्या वेळीं आइस–हॉकीचा खेळ झाला त्याचें दृश्य. कॅनडा व अमेरिका ह्यांच्यामध्यें हा सामना झाला. हजारों प्रेक्षक विद्युद्गतीनें चालणाऱ्या ह्या खेळाचें निरीक्षण मोठ्या उत्सुकतेनें करीत आहेत. सर्व खेळांत अत्यंत जास्त वेगाचा असा हा खेळ समजला जातो.]

(२) आइस-हॉकी.

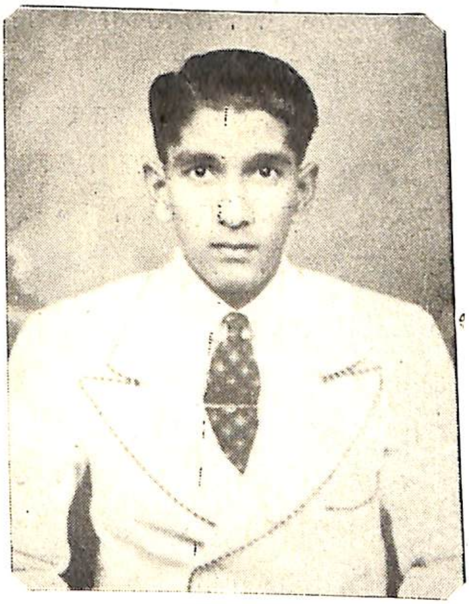
[भाषांतरकार :—श्री. दत्तात्रय चिंतामण मुजुमदार, B.A., LL.B., बडोदें.]

आइस-हॉकीचा खेळ सर्व खेळांत जास्त गतीचा समजला जातो. कित्येक वेळां खेळणारे तासी ४० मैलाच्या गतीनें बर्फावरून घसरत जातात. बर्फावरून स्केटिंग करतात, तशा रीतीनें पायांस स्केट्स बांधून हा खेळ खेळतात. ह्या खेळांत अतिशय गतीनें व सफाईदार रीतीनें स्केटिंग करण्याच्या कौशल्याची जरूरी असते. अमेरिकेतील कॅनडा देशांत ह्या खेळाची सुरवात झाली व तेथेंच तो खेळ उच्च दर्जास नेला गेला. सन १९३६ पर्यंत जितके ऑलिंपिक सामने झाले त्यां सर्व सामन्यांत ह्या खेळांत कॅनडा देशांतील खेळाडूंनींच पहिला नंबर मिळविला. अलीकडे इंग्लंड व आस्ट्रेलिया या देशांत या खेळास महत्व मिळू लागलें आहे.

मैदानाचें वर्णन :— या खेळाच्या मैदानास रिंक (Rink) म्हणतात. या रिंकची लांबी २०० फूट व रुंदी ९५ फूट असते. याच्या चारी बाजूस ४ फूट उंचीचा लाकडी बोर्ड असतो, त्यामुळें प्रेक्षकांस चेंडू लागण्याचा संभव राहत नाहीं. प्रेक्षकांस बसण्यास केलेल्या जागेपेक्षां ह्या मैदानाची बर्फाची जमीन १२ इंच खोल ठेवतात. गोल लाइनीला समान्तर अशा दोन रेषा मैदानांत काढून मैदानाचे सारखे तीन भाग करतात. या भागांस डिफेन्स (Defence), सेन्टर (Centre) व ॲटॅकिंग झोन्स (Attacking Zones) असें म्हणतात.

गोलस् :— मैदानाच्या रुंदीच्या बाजूस बोर्डापासून १० फूट जागा सोडून व साईड बोर्डपासून सारखी जागा सोडून गोल ठेवतात. या गोलची रुंदी ६ फूट व उंची ४ फूट असते. हे गोल्स् म्हणजे एक प्रकारचे पिंजरें असतात. हे पिंजरे लोखंडी चौकटीचे असून त्यांतून बॉल पलीकडे जाऊं नये म्हणून त्यास मजबूत लोखंडी जाळी लावलेली असते.

पक (Puck) :—ह्या खेळाच्या चेंडूस पक म्हणतात. हा चेंडू म्हणजे घट्ट रबराची एक इंच जाडीची गोल चकती असते. या चकतीचा



लेखक :-मि. **अँजेलो मोझेज**, M.A., F.R., A.C., B.P.E., **बडोदें**.

व्यास ३ इंच असून तिची जाडी १ इंच असते. तिचें वजन ५॥ औंस असतें.

या खेळाची काठी जास्तींत जास्त ५४ इंच लांबीची असते. त्या काठीच्या एका टोकास १५ इंच लांबीचें चपटें पातें असतें. या पात्याची रुंदी ३$\frac{1}{2}$ इंचापेक्षां जास्त नसावी. ही काठी लांब असल्यानें व तिच्या पात्याचा आकार विशिष्ट प्रकारचा असल्यानें या काठीनें पकला जोरानें मारले तर पकला फार चांगली गति येते. कित्येक वेळां जोरानें मारल्याबरोबर हा पक बर्फाच्या जमिनीवरून बराच उंच उडतो, या वेळीं याची गति फार असते.

खेळणारांचे कपडे :—गोल कीपरला शरीराच्या कोणत्याहि भागानें पक अडविता येत असल्यानें त्यास पक लागून इजा होऊं नये म्हणून त्याच्या सर्व शरिरावर जाड पॅड्स बांधाव्या लागतात. जोरानें मारलेला पक अतिशय गतीनें व निरनिराळ्या उंचीवरून येत असल्यानें तो अडविण्यास गोलकीपरची दृष्टी तीक्ष्ण असावी लागते. पायास इजा होऊं नये या हेतूनें पॅड्स बांधावयाचे असतात. परंतु दोन्ही पॅड्सची मिळून रुंदी २० इंचापेक्षां जास्त नसावी.

बाकीचे खेळणारे त्यांच्या घोट्यांस व गुडघ्यांस इजा होऊं नये म्हणून जाड लोकरी मोज्यांचे आंत त्या त्या भागावर पॅड्स बांधतात व हाताच्या कोपरांस व खांद्यास इजा होऊं नये म्हणून अंगावरील जाड स्वेटरच्या आंत त्या भागांवर पॅड्स बांधतात. तसेंच ढुंगणास व मांड्यास इजा होऊं नये म्हणून वेत वगैरे पदार्थांची केलेलीं आच्छादनें वापरतात. हातांस इजा होऊं नये म्हणून जाड हातमोजे घालतात.

खेळांतील संघ :—प्रत्येक संघांत ६ खेळाडू असतात. पण हा खेळ इतक्या विलक्षण गतीनें खेळला जातो कीं ४ मिनिटांपेक्षां जास्त वेळ थोडेंच खेळाडू खेळूं शकतात; त्यामुळें प्रत्येक बाजूस बदली–गडी घेण्याची व्यवस्था असते. कांहीं कारणानें खेळ थाबला तर दमलेल्या गड्यांचे ऐवजीं अथवा जखमी झालेल्या गड्यांचे बदली जरूरीप्रमाणें बदली–गडी खेळांत घेतां येतात.

खेळाबद्दल माहिती :—हा खेळ प्रत्येक वेळीं २० मिनिटें याप्रमाणें थोडथोड्या विश्रांतीनंतर तीन वेळां खेळतात. शरिराच्या वाटेल त्या भागानें पक अडवितां येतो व पायानें तो काठीवर ढकलता येतो; पण काठीशिवाय इतर रीतीनें मात्र तो पुढें नेतां येत नाहीं. पक मारतांना सुरुवातीस अगर शेवटीं काठी खांद्याच्या पातळीच्या वर न्यावयाची नसते. समोरच्या गड्यास पायानें अगर काठीनें अडविणें अगर काठीनें मारणें मना आहे. डीफेन्स अगर ॲटॅकिंग झोनमध्यें समोरच्या गड्यास आपल्या शरिरानें अडवितां येते, पण सेंटर–झोनमध्यें तसें करतां येत नाहीं. समोरच्या गड्याशीं कोणत्याहि प्रकारें दांडगाई करणें मना आहे.

या खेळांत फ्रीहिट् दिली जात नाहीं. नियमभंग जर महत्वाचा असेल तर पंच (Referee) त्या खेळाडूस कांहीं वेळेसाठीं खेळांतून बाहेर काढूं शकतो. फाउलच्या निमित्तानें खेळाडूस खेळांतून बाहेर काढला तर त्याच्याबदल दुसरा गडी खेळांत घेतां येत नाहीं.

पाण्यांतील खेळ.

(१) होड्या फिरविणें.

[लेखक :—श्री. **अप्पासाहेब पंतप्रतिनिधि,** बी.ए.,बार-ॲट-लॉ, अमात्य औंध संस्थान, **औंध.**]

नाव चालविण्याचे निरनिराळे प्रकार:– नाव पाण्यांतून चालविण्याचे पुष्कळ वेगवेगळे प्रकार आहेत. वाऱ्याचा उपयोग करून शिडाच्या योगानें नाव चालवितां येते.

साधारणत: शर्यतीकरितां ज्या शिडांच्या नावा वापरतात त्या **१३५** फूट लांब व **२९** फूट रुंद असतात व त्यांचें शीड **१५०** फूट उंच असतें. शिडाला वारा तटला म्हणजे ही नाव चालते. वाऱ्याच्या विरुद्ध बाजूला जरी जावयाचें असेल तरी सुद्धां जातां येतें. शिडाच्या नावेला एक मुख्य शीड व वारा पकडण्यासाठीं दुसरीं लहान शिडें असतात. मुख्य शिडाला **मेन सेल** (Main sail) म्हणतात, व धाकट्या शिडांना Jib (जिब) म्हणतात. धाकटें व मोठें शीड यांचा वाऱ्याशीं विशिष्ट कोन करून शिडाची नाव चालवावयाची असते. धाकट्या शिडाला वारा बरोबर अडून मोठ्या शिडावर आदळला म्हणजे नावेला वेग येतो. म्हणून शिडाचा कोन वाऱ्याशीं बरोबर ठेवण्यांतच कौशल्य असतें.

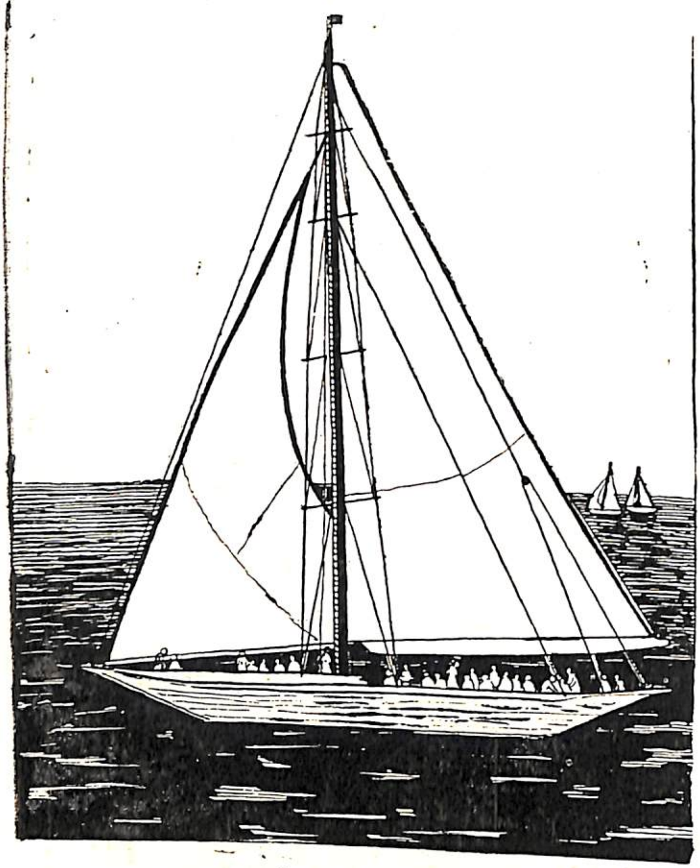
वाऱ्याच्या विरुद्ध दिशेला जावयाचें असेल तर वाऱ्याकडे तोंड न करतां ३५ तें ५० अंशांचा वाऱ्याशीं कोन करून तिरपें निघावें लागतें म्हणजे सरळ इच्छित स्थळीं जातां येतें. वाऱ्याविरुद्ध जातांना मुख्य शीड वाऱ्याशीं ३५° ते ५०° चा कोन करतें; पण धाकटें शीड मात्र वारा त्याच्यांत पकडून मुख्य शिडावर आदळला जाईल अशा रीतीनें ठेवावें लागतें. चांगल्या नावेंतून सुकाणूबरोबरच शिडाचे कोन आपोआपच बदलले जातात. नाव वाऱ्याच्या दिशेला न्यावयाची असेल तर



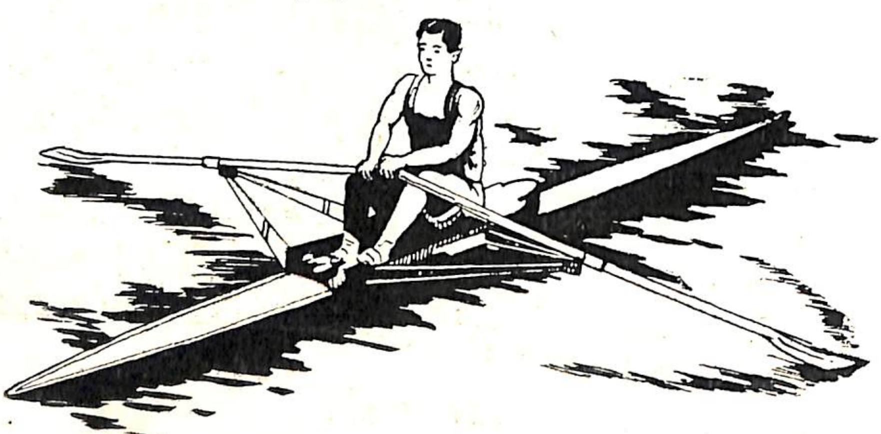
श्री. **अप्पासाहेब पंतप्रतिनिधि,** बी.ए., बार-ॲट-लॉ, **औंध.**

मुख्य शीड वाऱ्याशीं काटकोनांत ठेवल्यानें वाऱ्याचा सर्व जोर नावेला मिळून वाऱ्याचा वेग असेल तितक्या वेगानें नाव चालते. शिडांच्या नवीन चांगल्या नावा वाऱ्या-विरुद्ध सुद्धां तासीं १० मैल वेगानें जाऊं शकतात. अमेरिका व इंग्लंडमध्यें शिडांच्या नावांच्या शर्यती दरवर्षीं होतात.

वल्ह्यांचाहि उपयोग करून नाव चालवितां येते. तसेंच नावेंत उभें राहून व लांब काठी नदीच्या तळास रेटून देखील नाव चालवितां येते. शिडाचा उपयोग करून नाव चालविल्यास त्यास इंग्रजी भाषेत **सेलिंग** (Sailing) अथवा **यार्टिंग** (Yachting) म्हणतात (चित्र अंक ३०९). वल्ह्यांच्या मदतीनें नाव चाल-विण्याचे निरनिराळे प्रकार आहेत. एक माणसाची लहान नाव असून आंत बसलेल्या माणसानें जर ती दोन वल्ह्यांनीं चालविली तर त्या प्रकारास **स्कलिंग** (Sculling) म्हण-तात (चित्र अंक ३१०). नाव दोन किंवा अधिक



चित्र अंक ३०९



चित्र अक ३१०



चित्र अंक ३११

माणसांनीं, प्रत्येकानें दोन दोन वल्हीं घेऊन चालविली तर त्याला **बोटिंग** (Boating) म्हणतात. प्रत्येकाच्या हातांत एकेक मोठें लांब वल्हें असून, चार, सहा अगर आठ माणसांनीं नाव चालविली तर त्यास **रोइंग** (Rowing) म्हणतात. (चित्र अंक ३११). लहानशा अगदीं चिंचोळ्या होडींत बसून २-२॥ फुटाचें एकच वल्हें हातांत घेऊन, तें होडीच्या कांठावर न टेकतां, होडी चालविली तर त्या प्रकारास **कॅनूइंग** (Canoeing) म्हणतात. (चित्र अंक ३१२). या प्रकारांत काठीच्या दोन्ही बाजूंस पातीं (Paddles) बसवून, तें वल्हें मध्यभागीं धरूनहि होडी चालवितात. इंग्लंडमध्यें अशा प्रकारचीं दोन्ही बाजूंस पातीं असलेलीं वल्हीं या प्रकारांत वापरतात. चौकोनी व उथळ बुडाच्या नावेंत उभें राहून व लांब काठी



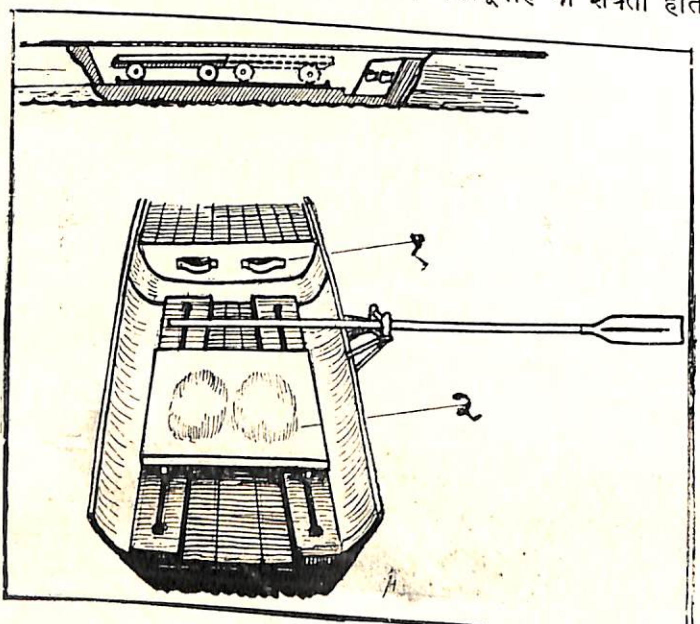
चित्र अंक ३१२



चित्र अंक ३१३

हातांत धरून ती पाण्याच्या खालीं जमिनीस जोरानें रेटून नाव चालवितात त्यास **पंटिंग** (Punting) म्हणतात. (चित्र अंक ३१३).

वर सांगितलेल्या निरनिराळ्या प्रकारांत (शिडानें चालविण्याच्या प्रकाराशिवाय बाकीच्या सर्व प्रकारांत) नाव चालविणारास भरपूर व्यायाम होतो. पण त्या सर्व प्रकारांत रोइंगचा प्रकार ज्यास्त लोकप्रिय झाला आहे. इंग्लंडमधील ऑक्सफर्ड व केंब्रिज या विश्वविद्यालयांतील विद्यार्थ्यांमध्यें दरवर्षी रोइंगची शर्यत गेल्या १०० वर्षांपासून सतत होत असते; त्यामुळे रोइंगचा प्रकार जास्त शास्त्रशुद्ध पायावर बसविला आहे. यासाठीं त्या प्रकाराची माहिती येथें प्रथम देत आहोंत. या प्रकारांत होडी चालविणारास जास्त मेहनत होते. अमेरिका, जपान, ऑस्ट्रेलिया, चीन, हिंदुस्थान वगैरे देशांतूनहि या शर्यती होतात.



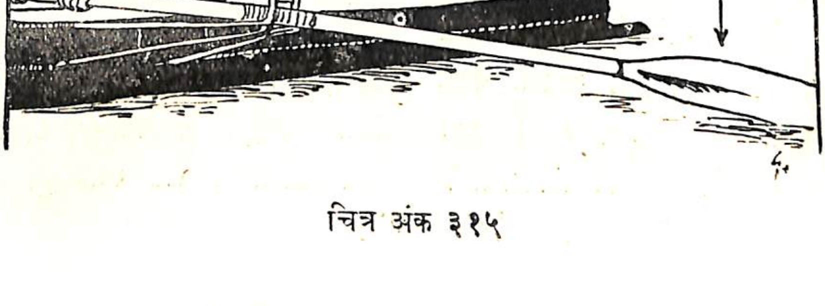
चित्र अंक ३१४

रोइंग करण्याच्या होडीची लांबी २४ फुटांपासून ६५ फुटांपर्यंत असते. दोन माणसांची होडी असेल तर तिची लांबी २४ फूट असते व आठ माणसें वल्हीं मारणार असतील तर अशा होडीची लांबी ६५ फुटांपर्यंत असते. चार अगर सहा माणसांच्या होड्या त्या प्रमाणांत कमी लांब असतात. या होडीची रुंदी २६ इंचापर्यंत असते. या होडीस **शेल** (Shell) म्हणतात. चार किंवा सहा माणसांस उपयोगी पडणाऱ्या होडीचा एक प्रकार असतो, तिला **क्लिंकर शेल** (Clinker Shell) म्हणतात. ही नाव जास्त हलकी व वेगवान असते.

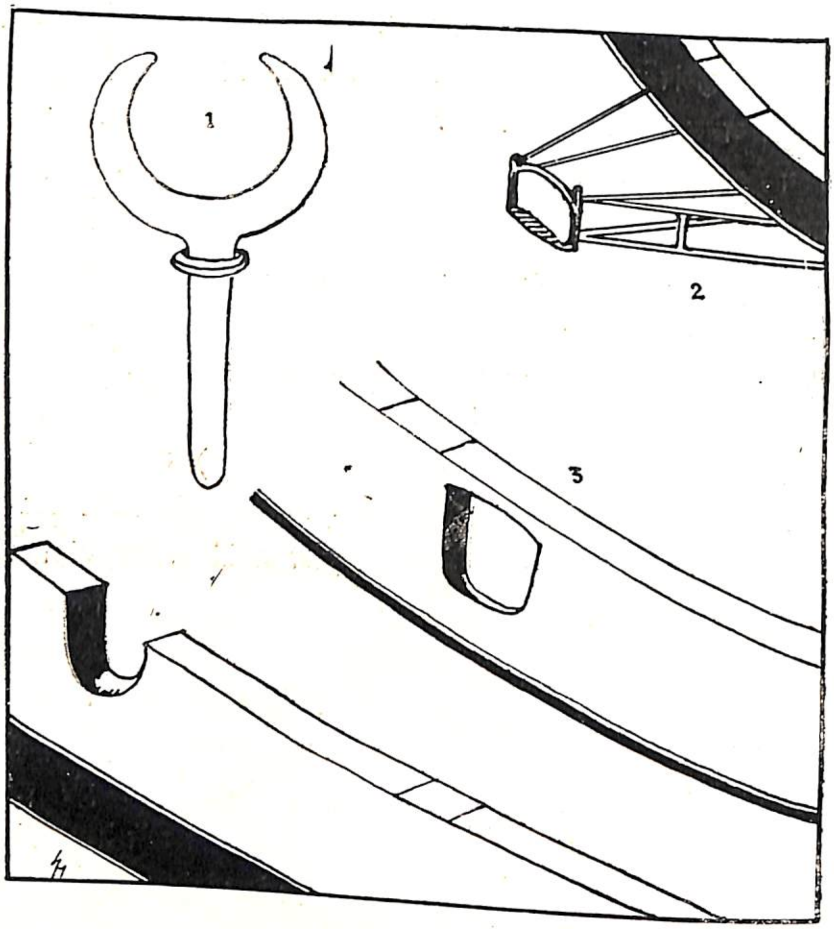
नावेंत प्रत्येक माणसास बसण्यासाठीं एक बैठक (Seat) असते. (चित्र अंक ३१४). चार किंवा आठ माणसांच्या नावेंतील सीट्स **स्लायडिंग सीट्स** (Sliding seats) म्हणजे पुढें मागें सरकणाऱ्या असतात. पुढें मागें सरकणाऱ्या बैठकीमुळें वल्हें मारणारास आपल्या शक्तीचा उपयोग नाव जास्त जोरानें चालविण्यासाठीं करतां येतो. याचें कारण असें आहे कीं, वल्हें मारण्याची क्रिया तरफेच्या (Lever) तत्वावर केली जाते. वल्ह्याचें पाण्यांतील पातें (Blade) नावेच्या **ओअर लॉक** (Oar lock) वर ठेवलेला वल्ह्याचा भाग व हातांत धरलेला वल्ह्याचा दांडा असे तीन बिंदू या तरफेचे असतात (चित्र अंक ३१५).

ज्या ठिकाणीं वल्ह्याचा भाग नावेवर ठेवलेला असतो त्याला ओअर लॉक म्हणतात. (चि. अं. ३१६ मध्यें वल्हें ठेवण्यासाठीं निरनिराळ्या तऱ्हेच्या जागा असतात त्यांचे प्रकार दाखविले आहेत). त्याच ठिकाणीं या तरफेचा टेकू (Fulcrum) असतो. तरफेच्या तत्वास अनुसरून हातांत धरलेला दांडा जितका पुढें मागें सरकवितां येईल तितक्या प्रमाणांत वल्ह्याचें पाण्यांतील टोंक जास्त पुढें मागें सरकेल व तितका जास्त वेग होडीला येईल. न सरकणाऱ्या (Fixed) बैठकीपेक्षां सरकणाऱ्या बैठकीमुळें जास्त पुढें सरकतां येतें; त्यामुळें वल्हें जास्त मागें नेतां येतें व होडीला जास्त वेग देतां येतो.

शिवाय पुढें मागें सरकणाऱ्या बैठकीमुळें वल्हें पाण्यांतून पुढें ओढतांना पायाच्या शक्तीचाही उपयोग करतां येतो. बैठक ज्यास्तींत



चित्र अंक ३१५

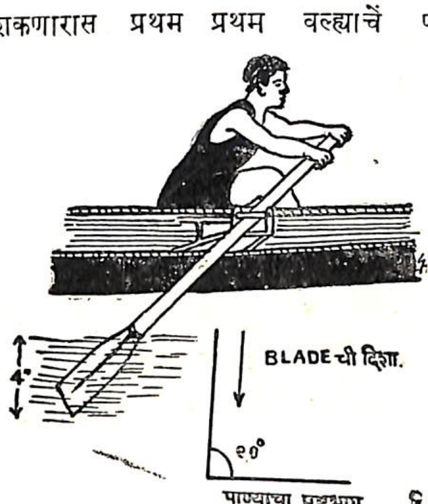


चित्र अंक ३१६

जास्त पुढें आणावी, पाठ ताठ ठेवून वल्ह्याचा दांडा शक्य तितका पुढें न्यावा व वल्ह्याचें पाण्यांतील टोंक शक्य तितकें मागें न्यावें. नंतर वल्ह्याचा दांडा (Handle grip) एकदम मागें ओढावा व त्याच वेळेस पायांचा जोर घेऊन बैठक मागें रेटावी. याप्रमाणें केल्यास हातांनीं दांडा मागें ओढण्यास, सरकत्या बैठकीमुळें पायांची मदत होते. सरकती बैठक नसली तर पायांचा उपयोग दांडा ओढण्यास इतका होत नाहीं आणि सर्व दाब हातांवर व पाठीवर पडतो. सरकत्या बैठकीमुळें हातांचा सर्व जोर उपयोगांत आणून शिवाय पायांचा जोरहि उपयोगांत आणतां येतो. आपली सर्वसाधारण अशी कल्पना असते कीं वल्हविण्यांत हातांना जास्त व्यायाम होतो. पण सरकत्या बैठकीमुळें हातांपेक्षां पाय, पोट व पाठ यांच्या स्नायूंना जास्त मेहनत होते. हातांचा उपयोग वल्ह्याचा दांडा ओढतांना फक्त साखळीप्रमाणें करावयाचा असतो, पण खरा जोर पाठ, पोट व पाय यांच्या स्नायूंना करावयाचा असतो असें नवीन शिकणारांस स्पष्ट समजावून सांगण्यांत येतें.

सरकत्या बैठकीवर बसल्यानंतर पाय ठेवण्यासाठीं पुढें एक फळी असते, तिला स्ट्रेचर (Stretcher) म्हणतात. आपल्या पायांच्या लांबीला जमेल अशा रीतीनें ही फळी पुढें मागें करतां येते. सरकती बैठक जास्तींत जास्त मागें नेऊन आपले पाय ताठ केले असतां स्ट्रेचरवर बरोबर बसतील अशा रीतीनें ती फळी ठेवली पाहिजे. फळीला पाय अडकविण्यासाठीं कातडी पट्टे असतात, त्यांत पाय अडकवावे म्हणजे पाठीमागें पडण्याची भीति रहात नाहीं.

(१) वल्ह्याचें जें पातें पाण्यांत घालावयाचें असतें, तें पाण्याच्या सपाटीशीं काटकोन करून पाण्यांतून फिरलें पाहिजे. पातें जर उताणें अगर पालथें झालें तर होडी पुढें ढकलली जाण्याऐवजीं पातें पाण्यांत खोल जातें व त्यामुळें होडीची गति थांबते. पातें पाण्याच्या पातळीशीं काटकोन करून पाण्यांत शिरलें नाहीं तर वल्हें मारतांच येत नाहीं व वल्हें पाण्यांत अडकतें; ह्या स्थितीस क्रॅब (Crab)–खेकडा पकडणें–असें म्हणतात. नवीन शिकणारास प्रथम प्रथम वल्ह्याचें पातें



चित्र अंक ३१७

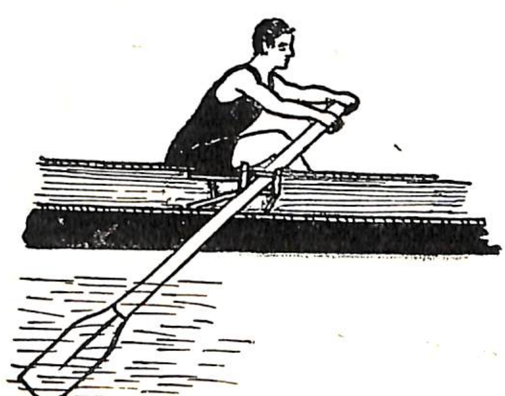
पाण्यांत योग्य रीतीनें घालतां येत नाहीं; पण सवयीनें ही क्रिया नीट साधते. (चि.अं.३१७).

पातें पाण्यांत फार खोल जातां उपयोगी नाहीं. कारण पातें खोल गेलें तर त्यास पाण्याचा अडथळा (Resistence) जास्त होतो. (चित्र अंक ३१८). तसेंच पातें पाण्यांत फार



चित्र अंक ३१८

वरहि राहतां उपयोगी नाहीं. कारण तसें झालें तर पातें पाण्याबाहेर निघतें व त्यावर दिलेला जोर फुकट जातो. (चित्र अंक ३१९). पातें पाण्याच्या पातळीखालीं ४ इंच जाईल अशा बेतानें पाण्यांत बुडविलें पाहिजे. याप्रमाणें केलें तर पात्यावर दिलेला जोर नाव पुढें ढकलण्याकडे चांगल्या रीतीनें होतो. वल्ह्याचें टोंक



चित्र अंक ३१९

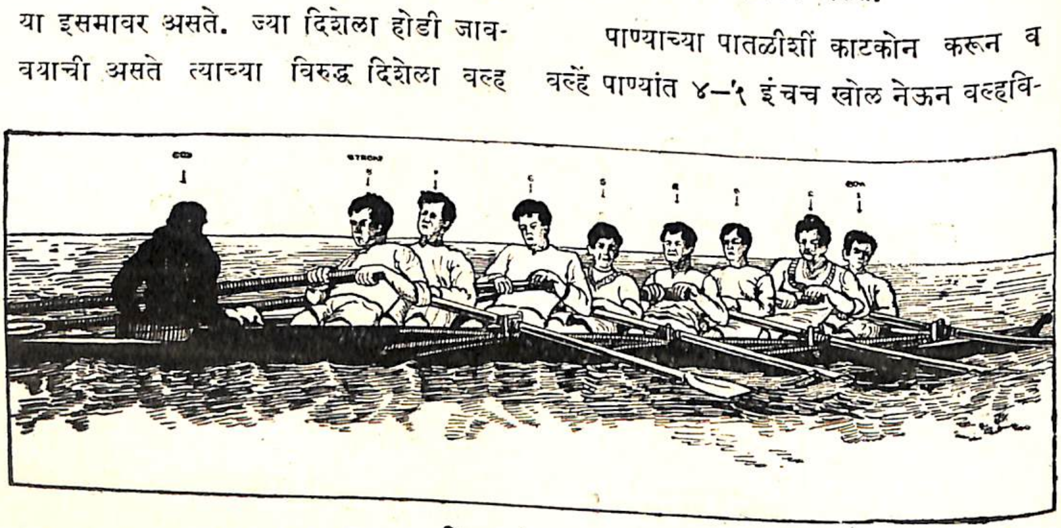
पाण्यांत योग्य खोलीवर व पाण्याच्या सपाटीशीं काटकोन करूनच गेलें पाहिजे. रोइंगपैकीं हा भाग कठीण पण जास्त महत्वाचा आहे.

(२) रोइंग करणारे चार किंवा आठ गडी असतील तर सर्वांनीं वल्हीं पाण्यांत एकाच वेळीं घातलीं पाहिजेत व सर्वांनीं एकाचवेळीं वल्ह्यांचा दांडा ओढण्यास सुरवात केली पाहिजे. यालाच **टायमिंग** (Timing) म्हणतात. सर्व वल्हविणारांच्या क्रिया एकाचवेळीं बरोबर झाल्या तर होडी वेगानें चालते; नाहीं तर या क्रिया पुढें मागें झाल्यानें वल्हविणारांचा एकमकांस अडथळा होऊन होडी वाकडीतिकडी होते.

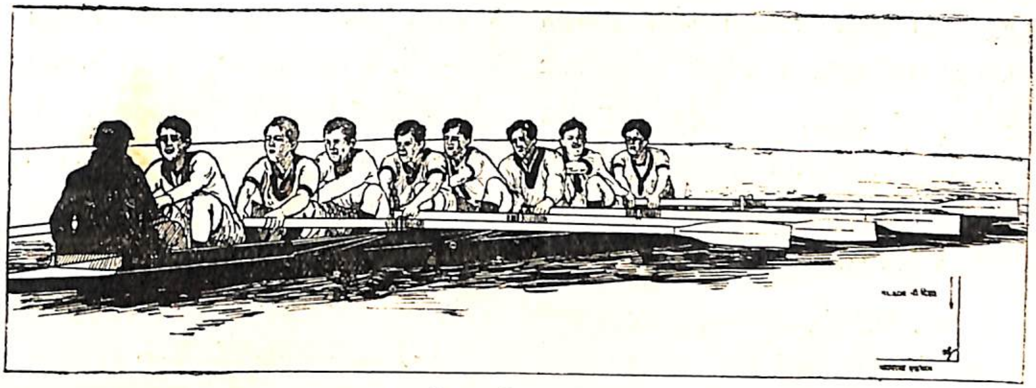
नाव बरोबर सरळ रेषेंत जात आहे किंवा नाहीं, पुढें अडथळे आहेत किंवा काय हें पाहण्यासाठीं वल्हविणारांशिवाय एक इसम सुकाणू धरणारा म्हणून असतो त्यास **कॉक्स** (Cox) म्हणतात. सर्व वल्हविणारांची वल्हीं एकाच वेळीं पाण्यांत पडतात किंवा नाहीं हें पाहण्याची जबाबदारी या इसमावर असते. ज्या दिशेला होडी जावयाची असते त्याच्या विरुद्ध दिशेला वल्हविणारांचीं तोंडें असतात, त्यामुळें होडी कोणत्या दिशेस जात आहे हें त्यांस समजत नाहीं. सुकाणू धरणारानें या बाबतींत योग्य त्या सुचना वल्हविणारांस करावयाच्या असतात.

होडी ज्या बाजूस जात असते त्या बाजूस बसलेल्या पहिल्या वल्हविणारास **बो** (Bow) म्हणतात. सुकाणू धरणाऱ्याजवळच्या शेवटच्या वल्हविणारास स्ट्रोक (Stroke) म्हणतात. (चित्र अंक ३२०). स्ट्रोकच्या वल्ह्याबरोबर बाकीच्या वल्हविणारांनीं वल्हीं मारावयाचीं असतात; त्यामुळें वल्हीं मारण्याची गति तोच ठरवितो. होडींत तोच इसम सर्वांत जास्त महत्वाचा समजला जातो. धीमेपणानें व गडबडून न जातां त्यानें प्रत्येक मिनिटांत किती वल्हीं मारावयाचीं तें ठरवावयाचें असते. शर्यतींत दुसरी नाव आपल्या जवळ येत आहे हें पाहून, गडबडून न जातां बाकीच्या सात जणांस झेपेल अशा बेतानें वल्हविण्याची गति ठेवावयाची असते व असें करण्यांतच याचें कौशल्य असतें.

पाण्याच्या पातळीशीं काटकोन करून व वल्हें पाण्यांत ४–५ इंचच खोल नेऊन वल्हवि-



चित्र अंक ३२०



चित्र अंक ३२१

ण्यांत कौशल्य असतें. वल्हविण्याच्या मुख्य चार बैठकी (Positions) आहेत. (१) सरकती बैठक शक्य तितकी पुढें आणून वल्ह्याचें पातें शक्य तितकें मागें न्यावें. सर्व शरीर पुढें झुकतें करून हात पुढें लांब करावे. पाठीस बांक येऊं देऊं नये या स्थितींत वल्ह्याचा दांडा दोन्ही हातांनीं धरावा व आंगठे खालच्या बाजूस करावे. या वेळीं हात स्ट्रेचरवर ठेवलेल्या पायांच्या पुढें जातात. दोन्ही पाय फांकावे म्हणजे पोट दोन्ही मांड्यामध्यें जातें. वल्हें अगदीं हलक्या हातांनीं धरावें. पाठीचा कणा ताठ ठेऊन शक्य तितकें पुढें जाणें महत्वाचें आहे.(चित्र अंक ३२१).ही स्थिती नीट जमली तर मांड्यांना व पोटाला चांगली रग लागते.

(२) दुसरी बैठकही सर्वांत महत्वाची स्थिति आहे. या स्थितींत वल्ह्याचें पातें अलगत पण काटकोनांत टाकून व एकदम जोरानें पाय स्ट्रेचरवर रेटून सर्व शरीर पाठीमागें टाकावें लागतें. त्याचवेळीं वल्ह्याचा दांडा जोरानें पोटाकडे ओढावा. स्ट्रेचरवर पाय जोरानें रेटल्याबरोबर सरकती बैठक मागें जाण्यास सुरुवात होते. वल्ह्याचें पातें पाण्यांत पडतांक्षणींच पायानें लाथ मारल्याप्रमाणें जोरानें स्ट्रेचरवर (फळीवर) रेटलें पाहिजे व कमरेचा टेकू घेऊन कमरेवरचें सर्व शरीर एकदम ताठ करून तें मागें पडलें पाहिजे (चित्र अंक ३२२). या क्रियेनें हातांवर



चित्र अंक ३२२

खूप ताण पडून वल्ह्याचा दांडा आपल्या पोटाकडे ओढण्याला मदत होते. पण विशेषत: मांड्या, पोट व पाठीच्या स्नायूंना फार श्रम होतात. वल्ह्याचा दांडा पोटापाशीं मध्यावर आणला पाहिजे. दांडा फार वर छातीकडे नेल्यास वल्ह्याचें पातें खोल जातें व मेहनत व्यर्थ जाते.

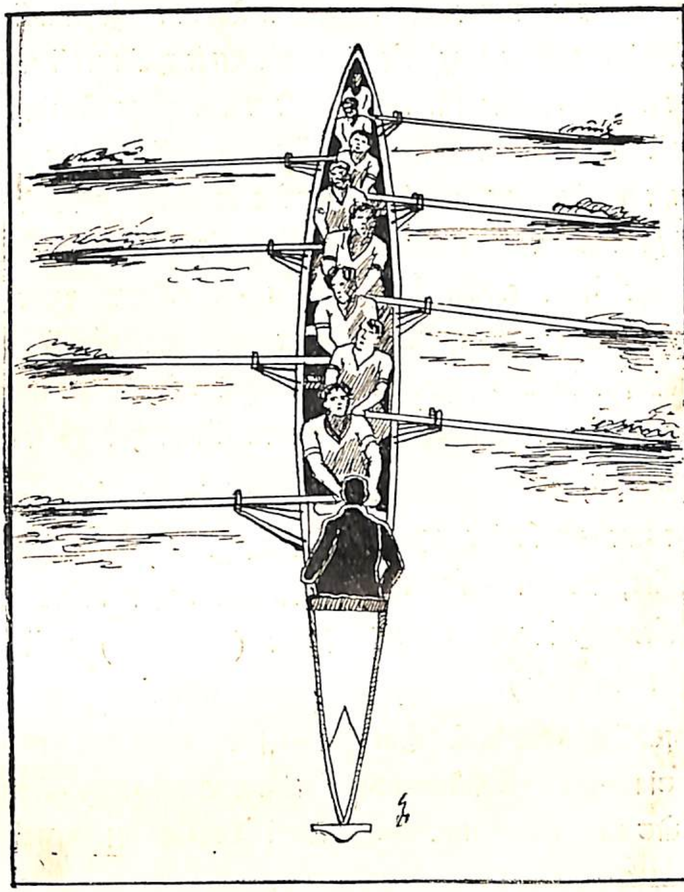
पातें पाण्यांत शिरल्याबरोबर सर्वांनीं एकदम वेगानें पण शरीराचा सर्व जोर लावून तें पाण्यांतून ओढावयाचें असतें व जसें पातें पुढें जाईल तशी बसण्याची बैठक मागें रेटावयाची असते. दांडा पोटापाशीं आला म्हणजे पात्याची पाण्यांतील गति संपवावी. त्याच वेळेला बैठक जास्तींत जास्त मागें गेलेली असावी; म्हणजे पाण्यांतून पातें पुढें येणें, बैठक मागें जाणें व दांडा पोटाकडे येणें या सर्व क्रिया एकाच वेळीं बरोबर झाल्या पाहिजेत. कुठलीहि क्रिया मागें पुढें होतां उपयोगी नाहीं.

दांडा पोटापाशीं आला व पातें जास्तींत जास्त पुढें गेलें व बैठक पूर्णपणें मागें गेली म्हणजे पातें पाण्यांतून झटकन सरळ बाहेर काढावें. पातें झटकन बाहेर काढणें महत्वाचें आहे. कारण पाण्यांतील पात्याची गति संपल्यावर तें तेथेंच ठेवल्यास होडी पुढें सरकण्यास अडथळा होतो व झालेले सर्व परिश्रम व्यर्थ जातात. पातें झटकन वर काढण्यासाठीं पोटापाशीं आलेला दांडा एकदम खालीं मांडीकडे टाकून द्यावा.

(३) दांडा मांडीकडे टाकीत असतांना आतांपर्यंत खालीं असलेलें आंगठे पुढें करावे म्हणजे पाण्यांत काटकोनांत असलेलें पातें पाण्याबाहेर येतांच पाण्याशीं समान्तर होतें व पातें परत मागें नेतांना वाऱ्याचा अडथळा होत नाहीं. दांडा मांडीकडे झटकन नेण्यानें पातें सफाईदार रीतीनें पाण्यांतून बाहेर निघतें. पाण्यांतून पातें जर सफाईदार रीतीनें झटकन बाहेर आलें नाहीं तर नावेच्या गतीला अडथळा होतो. म्हणून ही तिसरी स्थितीही महत्वाची आहे.

(४) दांडा मांडीकडे खालीं टाकल्याबरोबर दोन्ही हात झटकन ताठ झाले पाहिजेत व दांडा शक्य तितका पुढें गेला पाहिजे. हात ताठ झाल्यानंतरच सरकती बैठक पुढें नेण्याला आरंभ करावा. (चित्र अंक ३२३). हात ताठ केल्यावर थोडेसें पुढें झुकून पाठ ताठ करावी व पायांच्या स्नायूंनीं सरकती बैठक अगदीं हळूंहळू पुढें ओढण्यास सुरुवात करावी. या स्थितीला रिकव्हरी (Recovery) म्हणतात. शक्य तितक्या सावकाश, अर्थात सुकाणूजवळच्या वल्हविणारानें (स्ट्रोकनें) जी गति ठरविली असेल त्या गतिला (Timing) अनुसरून, सरकती बैठक मांड्यांच्या स्नायूंनीं पुढें ओढावी. पातें पाण्यांत टाकून ओढण्याला जो वेळ लागतो त्याच्या दसपट वेळ हात पुढें नेल्यावर बैठक मागून पुढें आणण्याला लागला पाहिजे. सरकती बैठक पूर्णपणें पुढें आली, हात पुन्हा शक्य तितकें पुढें गेले व पातें शक्य तितकें मागें गेलें म्हणजे पुन्हा पातें झटकन पाण्यांत टाकावें व स्ट्रेचरवर लाथ मारून दुसऱ्या हाताला (स्ट्रोकला) सुरुवात करावी.

नवीन माणसाला वरील सर्व गोष्टी थोड्याशा संवयीनें जमतात; पण पातें पाण्यांत टाकण्याची क्रिया अवघड वाटते. पातें पाण्यांत



चित्र अंक ३२३

झटकन पडलें पाहिजे, पण तें पात्याच्या वजनानेंच आंत पडलें पाहिजे. तें हातांच्या जोरानें पाण्यांत दाबावयाचें नाहीं. पातें पाण्यांत गेल्यावर मग एकदम हातांचा, पायांचा व पोटाचा जोर लावावयाचा असतो. उत्तम रीतीनें पातें जर पाण्यांत पडलें तर होडी ज्या बाजूस जाते त्या बाजूला **बॅक-स्प्लॅश** (Back-Splash) होतो; म्हणजे थोडें पाणी मागें उडतें, पुढें मात्र अजिबात उडत नाहीं. होडी ज्या बाजूला जाते त्याच्या विरुद्ध बाजूला म्हणजे वल्हविणाराचें तोंड ज्या बाजूस असतें त्या बाजूला पाणी मुळींच उडतां कामां नये. अशा रीतीनें पातें पाण्यांत पडलें तरच होडीला वेग भरपूर येतो, नाहीं तर येत नाहीं.

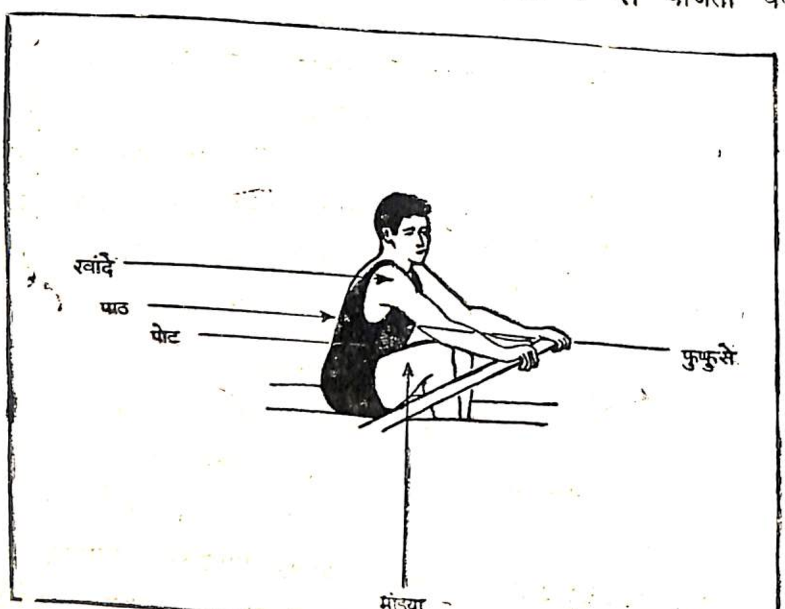
वल्ह्याचा दांडा हातांत अगदीं हलक्या रीतीनें धरावा लागतो; याला **फेदर-टच्** (Feather-Touch) म्हणतात. वल्हें जोरानें दाबून धरण्याची जरूरीच नसते. वल्हें ओढतांना हात निसटूं नयेत म्हणून बोटें वल्ह्याच्या दांड्याभोंवतीं गुंडाळलेलीं असतातच. वल्हें जोरानें दाबून धरण्यानें हात अवघडून येतात व वल्हविणें कठीण होतें.

वर सांगितलेली क्रिया वल्ह्यानें चालविण्याच्या सर्व होड्यांना सारखीच लागू आहे. दोन वल्हीं एकाच माणसानें चालविण्याची नावसुद्धां याच प्रकारानें वल्हीं मारून चालवावयाची असते. पातें पाण्यांत टाकणें, पाण्यांतून तें ओढणें, पाण्यांतून तें झटकन बाहेर काढणें व हात झटकन पुढें नेऊन सरकती बैठक सावकाश पुढें आणणें, या सर्व क्रिया वल्हीं मारण्याच्या कोणत्याहि नावेंत कराव्या लागतात व त्या सर्व बरोबर केल्या तरच नाव जास्तींत जास्त वेगानें जाऊं शकते.

रोइंग करून नाव चालवितांना दुसऱ्या प्रकारांपेक्षां पाठ, पोट, मांड्या व खांदे यांना जास्त व्यायाम होतो. फुप्फुसांवर तर अतोनात ताण पडतो. (चित्र अंक ३२४).

आठ माणसांनीं वल्हविण्याची होडी रुंदीच्या मानानें लांब असल्यामुळें ती वल्हवितांना नावेचा तोल सांभाळावा लागतो. तोल राखण्याची संवय होण्यासाठीं प्रथम एका इसमानें दोन्ही हातांत वल्हीं घेऊन लहान व हलकी नाव वल्हविण्याची संवय करावी. या नावेंत बसून वल्हीं मारतांना वर सांगितलेली पद्धतीच अमलांत आणावयाची असते. आठ जणांच्या नावेच्या शर्यतींत अतोनात मेहनत होते व सर्व शरीरावर इतका भयंकर ताण पडतो कीं, ऑक्सफर्डमध्यें गमतीनें अशी म्हण पडली आहे कीं, या प्रकारच्या शर्यतींत वल्हविणारांचें आयुष्य १० वर्षांनीं कमी होतें.

या रोइंगच्या शर्यतीचा ताण सहन करतां यावा म्हणून या शर्यतीसाठीं सराव करणाऱ्या प्रत्येक गड्यास एका विशिष्ट तऱ्हेनें प्राथमिक शिक्षण (Training) द्यावें लागतें. रोज सकाळीं ६ वाजतां उठून दम वाढविण्यासाठीं १–१॥ मैल पळणें, नंतर गार पाण्याचें स्नान, नंतर नऊ वाजतां भरपूर न्याहारी; दुपारीं १॥ वाजतां जेवण व २। वाजतां वल्हविण्याची



चित्र अंक ३२४

संवय करणें असा कार्यक्रम ठेवावा लागतो. रोज एक तास तरी होडी वल्हविली पाहिजे. नंतर दुपारचा फराळ व रात्रीं जेवण करून बरोबर ९ वाजतां निजावयास जावें लागतें.

या मुदतींत दारू पिणें व धूम्रपान अजीबात वर्ज्य करावें. त्याचप्रमाणें सिनेमा, नाटक पाहणें व नाचास (Dance) जाणें बंद ठेवावें. ऑक्सफर्ड केंब्रिजच्या शर्यती होतात त्यावेळीं वल्हविणाऱ्या गड्यांस अगाऊ एक महिना एकाच ठिकाणीं रहावें लागतें. याचें कारण असें आहे कीं त्यामुळें एकमेकांचा इतका परिचय होतो कीं त्यामुळें नाव चालवीत असतांना त्यांची वल्हविण्याची क्रिया एकजुटीनें व एक मतानें होऊं शकते. आठ माणसांच्या ऐवजीं एकच मनुष्य वल्हवीत आहे अशी क्रिया होते.

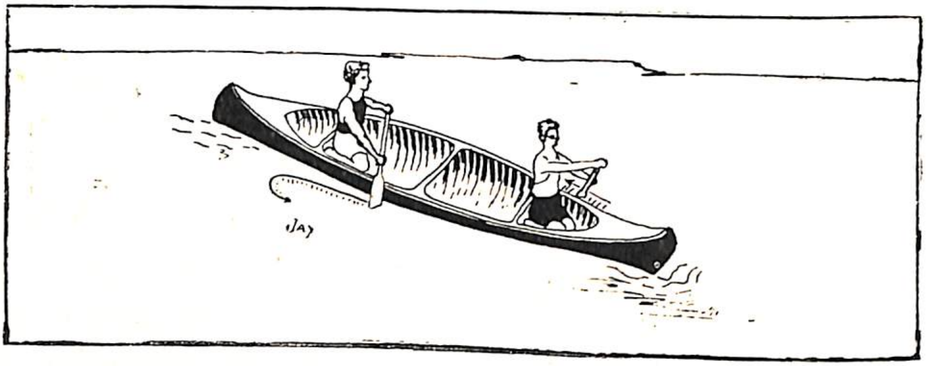
आठ जण बोटींत बसल्यावर सुकाणूवाला (कॉक्स) 'तयार आहांत कां?' ('Are you ready?') असें वल्हविणारांस विचारतो. सर्वजणांनीं आपली बैठक पुढें घेऊन आपलीं वल्हीं जास्तींत जास्त मागें नेलीं म्हणजे कॉक्स **'पॅडल'** (Paddle) असें म्हणतो. 'वल्हवा' (पॅडल) असा इशारा मिळतांच सर्वांनीं **एकदम** वल्हविण्यास सुरुवात करावयाची असते. होडी जर एकदम जोरानें वल्हवावयाची असेल तर 'पॅडल' च्या ऐवजीं 'रो' (Row) अशी आज्ञा दिली जाते. **पॅडल** म्हणून आज्ञा दिली तर सर्व शक्ति खर्च करून वल्हवावयाचें नसतें. यावेळीं वल्हीं मारण्याचा वेग सावकाश–म्हणजे एक मिनिटास २७ तें ३० वल्हीं मारण्याचा असतो पण **'रो'** ही आज्ञा मिळाली तर एका मिनिटाला ३७ तें ४२ पर्यंत वल्हीं मारावयाचीं असतात. शर्यतींत सुरुवातीसच ४२ तें ४७ च्या गतीनें वल्हीं मारतात. नंतर ३७ तें ४० ची गति करतात व शर्यतीच्या शेवटीं पुनः वल्ह्याची गति वाढविली जाते.

नावेंतील सर्व वल्हविणारांचें वल्हविणें बरोबर शास्त्रशुद्ध होतें किंवा नाहीं हें पाहण्यासाठीं व सुधारणा सुचविण्यासाठीं एक शिक्षक (Coach) असतो. शिक्षक दुसऱ्या नावेंत बसून एका कर्ण्यांतून आदेश देत असतो. ऑक्सफर्डमध्यें शिक्षक नदीच्या कांठानें सायकलवरून नावेबरोबर जातो व कर्ण्यांतून सूचना देतो.

कनूइंग..

आफ्रिका व कॅनडा या देशांतील पूर्वींचे रहिवाशी एक लहानशी निमुळती नाव नद्यांतून सहल करण्यास वापरीत असत. या नावांना **कनू** (Canoe) म्हणतात. कनू ही पुष्कळ वेळां झाडाचा बुंधा कोरून तयार केलेली असते. अलीकडे लाकडी सांगाड्यावर कॅनव्हास (Canvas) लावून कनू तयार करतात. कनू ही फार हलकी असावी लागते; कारण नदींतून जातांना पुष्कळ वेळां ती डोक्यावरून उचलून नेण्याचा प्रसंग येतो.

कनूची लांबी १८ फुटांपर्यंत असते. यांत एक, दोन किंवा तीन माणसें बसूं शकतात. वल्हविणारे गुडघे टेकून बसून वल्हीं मारतात. वल्हें चार फुटांपर्यंत लांब असतें. एक हात वल्ह्याच्या दांड्याच्या टोंकावर ठेवून दुसरा हात दांड्याच्या मध्यावर ठेवतात. (चित्र



चित्र अंक ३२५

अंक ३२५). वल्हें सहज पुढें नेऊन व पाण्यांत टाकून तें वरच्या हातानें रेटून नाव पुढें चालवावयाची असते. दांड्याच्या मध्यावरील हात टेकूसारखा (फलक्रम) उपयोगांत आणला जातो. वल्हें पाण्यांत सरळ लंबांत असतें. वल्हें पाण्यांतून वर काढतांना दांड्याच्या मध्यावर ठेवलेल्या हाताचा उपयोग करून वल्हें पाण्यांतून सफाईदार रीतीनें काढावयाचें असतें.

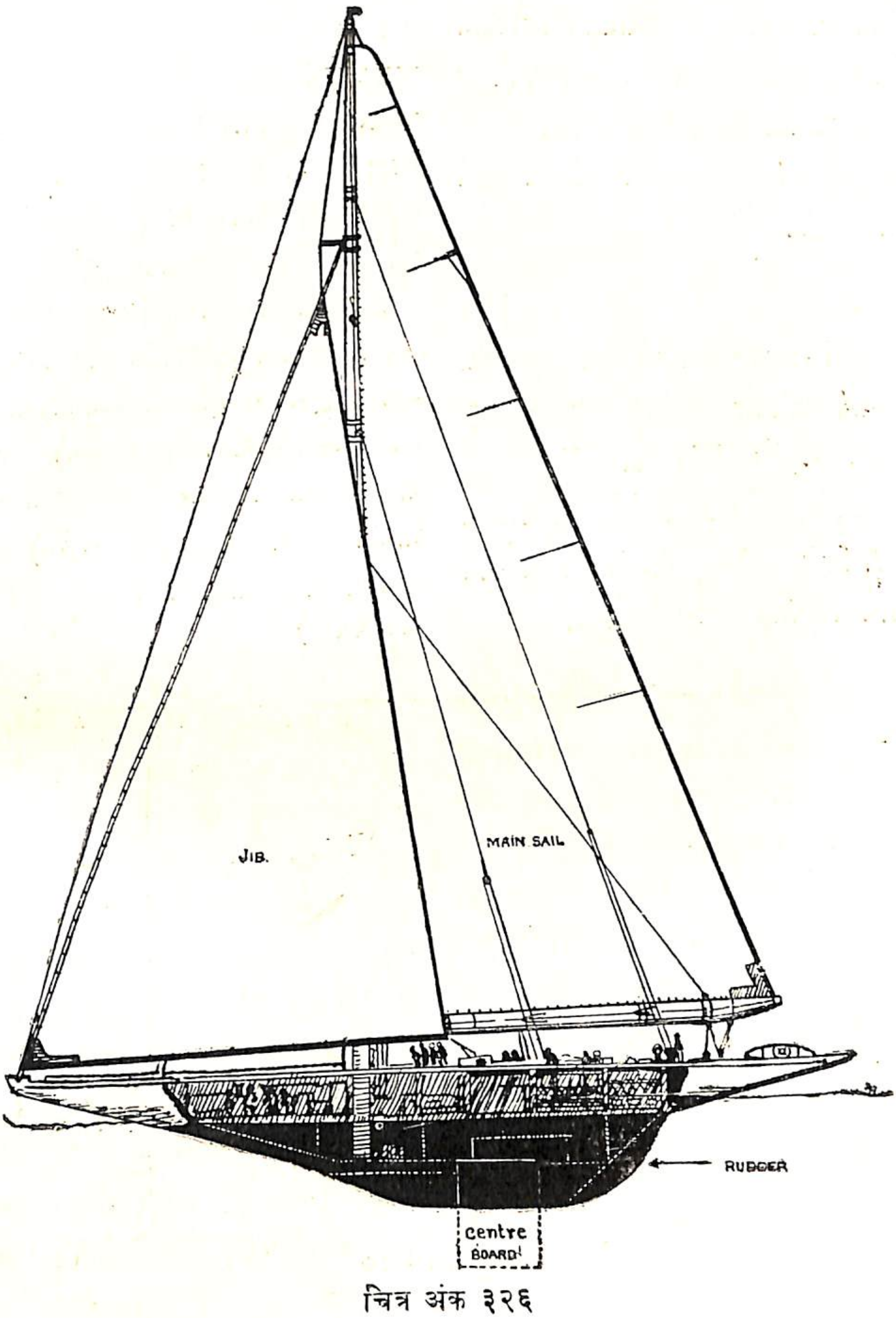
एका माणसानें जर कनू चालवावयाची असेल तर नावेच्या मागच्या बाजूलाच बसून वल्हें मारण्याचें असतें. एकच वल्हविणारा वल्हें मारीत असल्यानें ज्या बाजूचें वल्हें मारलें जातें त्याच्या उलट बाजूला नाव वळण्याचा संभव असतो. अशा वेळीं वल्हें पाण्यांतून काढण्यापूर्वी तें पूर्ण मागें आल्यावर पाण्यांतल्या पाण्यांत फिरवून किंचित उलटें मारावयाचें असतें. या क्रियेमुळें वल्ह्याची पाण्यांतील गति इंग्रजी 'जे' या अक्षरासारखी होते, म्हणून अशा रीतीनें वल्हविण्याला **'जे स्ट्रोक'** (J Stroke) म्हणतात.

वल्हें आपल्यापासून दूर टाकून तें नावेकडे ओढल्यास ज्या बाजूनें ही क्रिया केली जाते त्या बाजूला नाव वळते. जर वल्हें नावेजवळ पाण्यांत घालून तें नावेपासून लांब ढकललें तर ज्या बाजूनें ही क्रिया चालू असेल त्याच्या विरुद्ध बाजूला नाव वळते. वल्हें आधीं पाठीमागें नेऊन मग पाण्यांतून तें उलटें पुढें रेटलें तर नाव उलटी चालते.

पन्टिंग किंवा पोलिंग (Punting or Poling).

उभें राहून एखाद्या लांब काठीनें किंवा बांबूनें (३० फूट लांबीचा) नदीच्या बुडाला रेटून नाव चालविली तर त्याला **पोलिंग** म्हणतात. ही क्रिया उथळ बुडाच्या नावेंत केली तर त्याला **पन्टिंग** म्हणतात, कारण अशा नावेला **पन्ट** (Punt) म्हणतात. पन्टिंगमध्यें हातांतील काठी नावेच्या बाजूला अगदीं घसटून रेटावी लागते. नावेपासून काठी जर लांब टाकली तर नाव झटकन वळते व पुष्कळ वेळां काठी ज्या ठिकाणीं टेकली असेल त्याच्या विरुद्ध दिशेस नाव गेल्यामुळें काठी हातांतून निसटून जाते.

काठी (पोल) नावेच्या बाजूस अगदीं नावेला चिकटून पाण्यांत सरळ सोडावी व ती तळाला टेकली कीं ती जोरानें रेटावी म्हणजे नाव पुढें जाते. रेटण्याच्या क्रियेंत जर नाव



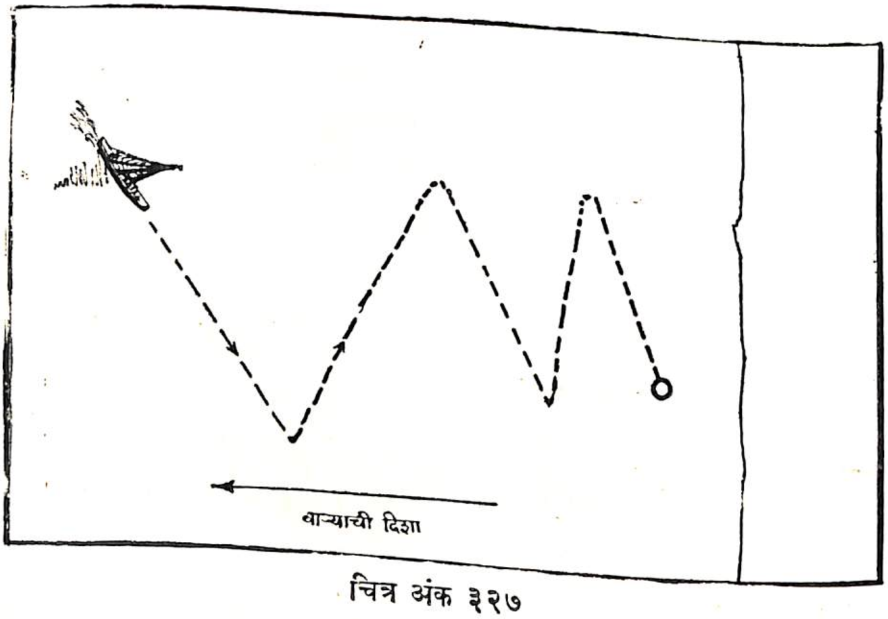
चित्र अंक ३२६

आपोआप वळली (आणि तशी ती वळतेच) तर काठी पाण्यांतून काढून घेतेवेळीं ती पाण्यांत तरंगत ठेवावी. याप्रमाणें केल्यानें तिचा उपयोग नाव ज्या बाजूला वळली असेल त्याच्या विरुद्ध बाजूला ती वळविण्यासाठीं करतां येतो. नदीच्या तळाला फार चिखल असेल तर पन्टिंग करणें अवघड होतें.

नावेच्या बाजूला सारखी जवळ ठेवून जर काठी जोरानें टेकली तर नाव सरळ जाते. याप्रमाणें नावेच्या बाजूला अगदीं घासून पाण्यांतून सरळ काठी रेटण्यांत पन्टिंग अगर पोलिंगचें कौशल्य आहे. जितकी नाव वजनास हलकी तितकें काटीच्या योगानें ती चालविणें कठीण व अधिक कौशल्याचें असतें.

सेलिंग व यांटिंग (Sailing and Yachting)

वाऱ्याचें सहाय्य घेऊन शिडाच्या योगानें नाव चालविण्यास **सेलिंग** म्हणतात. नाव एका विशिष्ट पद्धतीची असल्यास त्याला **यांटिंग** म्हणतात. वल्हविण्याच्या नावेपेक्षां शिडाची नाव ज्यास्त रुंद असावी लागते, कारण शिडाचें सर्व वजन व वळतांना त्याचा सर्व तोल नावेला संभाळावा लागतो. अरुंद नाव उलटण्याचा संभव असतो, म्हणून शिडाच्या नावेला बुडाखालीं लोखंडी किंवा लाकडी एक फळी नाव उलटूं नये म्हणून लावावी लागते. नावेच्या ह्या खालच्या भागाला कील (Keel) म्हणतात. वारा जोराचा असेल तर या कीलच्या मध्य-भागांत सेंटर बोर्ड (Centre Board) म्हणून भाग असतो तो जास्त खालीं सोडतात. (चित्र अंक ३२६).



चित्र अंक ३२७

(२) वॉटर-पोलो.

[लेखक :—श्री. **दत्तात्रय चिंतामण मुजुमदार,** B.A., LL.B., **बडोदें.**]

वॉटर-पोलो (पाण्यांतील चेंडू) चा खेळ अलीकडे नवीन निघालेला आहे. सन १८८० चे सुमारास हा खेळ विलायतेंत लोकप्रिय झाला व सन १८८४ मध्यें इंग्लंडच्या ॲमॅच्युअर स्विमिंग ॲसोसिएशननें या खेळाचें नियम तयार केले. सन १८८८ मध्यें या खेळाचा पहिला सामना झाला व त्यानंतर इंग्लंड व स्कॉटलंड, इंग्लंड व आयर्लंड असे आंतरराष्ट्रीय सामने होऊं लागले. तसेंच युरोप, अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया, हिंदुस्थान वगैरे अनेक देशांतूनहि या खेळाचे सामने होतात. मुंबईस अलीकडे दरवर्षी या खेळाचें क्वाड्रँग्युलर सामने होऊं लागले आहेत. या खेळाचा दिवसेंदिवस जास्त प्रसार होईल असें वाटतें; कारण या खेळास फारसा खर्च लागत नाहीं; तथापि यांत भाग घेणारे गडी मात्र उत्तम पोहणारे असावे लागतात.

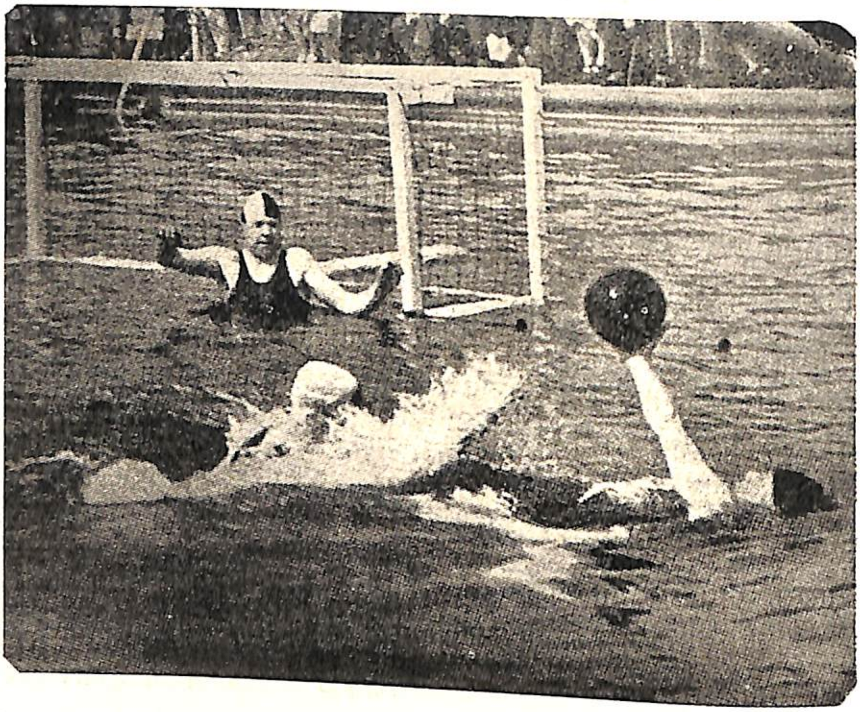


श्री. **दत्तात्रय चिंतामण मुजुमदार,** B.A., LL.B., **बडोदें.**

खेळाचें सामान व मैदान :—चामड्याचा एक मोठा चेंडू घेऊन हा खेळ खेळतात. या चेंडूचा घेर २७ इंचापेक्षां कमी व २८ इंचापेक्षां जास्त असतां उपयोगी नाहीं. तसेंच या चेंडूचें वजन १४ औंसापेक्षां कमी व १६ औंसापेक्षां जास्त असून चालत नाहीं. प्रत्येक संघांत ७ खेळणारे असतात. त्यांपैकीं ३ खेळाडू त्यांच्या अर्ध्या भागांत पुढें खेळतात व त्यास फॉरवर्ड्स (Forwards) म्हणतात. त्यांचें मागें १ खेळाडू असतो त्यास हॉफ बॅक (Half-back) व त्याचें मागील दोन खेळाडूंना फुल-बॅक (Full back) म्हणतात. त्यांच्या मागें सातवा गडी गोल जवळ असतो त्यास गोल-कीपर (Goal keeper) म्हणतात. या खेळासाठीं लागणारें पाण्याचें मैदान अगदीं ठराविक मापाचें असणें जरूर नाहीं. पण दोन गोल मधील अंतर ३० यार्डांपेक्षां जास्त व १९ यार्डांपेक्षां कमी असलेलें चालत नाहीं. या जागेची रुंदी २० यार्डांपेक्षां जास्त नसावी व पाणी कोठेंहि तीन फुटांपेक्षां कमी खोल नसावें.

या मैदानाच्या दोन्ही बाजूस गोलसाठीं लाकडी खांब किनाऱ्यापासून १ फूट जागा सोडून पुरतात. या दोन खांबामधील अंतर १० फुटांचें असतें. या खांबांवर एक एक आडवें लाकूड

चित्र अंक ३२८



[वॉटर पोलो खेळांतील चुरशीच्या सामन्यांत एका संघांतील खेळाडू गोल करण्याचा अटोकाट प्रयत्न करीत असून विरुद्ध संघाचा गोलकीपर गोल वांचविण्याकरतां कमालीचा प्रयत्न करीत आहे. चित्रांत दोन्ही संघांतील खेळाडूंनीं निराळ्या रंगांच्या टोप्या डोक्यास घट्ट बसतील अशा घातलेल्या दाखविल्या आहेत.]

लावतात. ह्या ठिकाणीं पाणी ५ फूट अगर त्यापेक्षां जास्त खोल असेल तर गोलच्या खांबां-वर आडवें लावलेलें लाकूड, पाण्याच्या सपाटी-पासून ३ फूट उच असलें पाहिजे. पण पाणी ५ फुटांपेक्षां कमी खोल असेल तर वरील आडवें लाकूड पाण्याच्या तळापासून ८ फूट उंचीवर असलें पाहिजे. गोलच्या लाकडांस मागच्या बाजूस जाळी लावतात व पाण्याचे आंत एक बाजूनें ती लोंबती सोडतात. गोलच्या आंत बॉल गेल्यास तो या जाळींत अडला जातो.

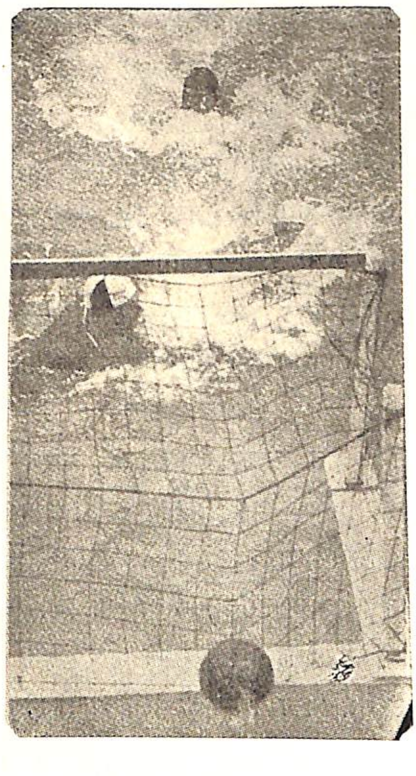
सर्व खेळणारांनीं डोक्यास घट्ट बसणाऱ्या टोप्या घालणें जरूर असतें. दोन्ही संघ एक-मेकांपासून निरनिराळें ओळखलें जावें म्हणून एका संघाच्या टोप्या निळ्या रंगाच्या (Blue) व दुसऱ्या संघाच्या पांढऱ्या रंगाच्या असतात. खेळासाठीं एक पंच (Referee), एक टाईम पाहणारा व डावांची नोंध करणारे दोन स्कोअरर (Scorers) असे अधिकारी असतात. स्कोअरर जवळ संघांच्या **टोप्यांच्या** रंगांचीं निशाणें दिलेलीं असतात. सामन्यासाठीं १४ मिनिटांचा वेळ असतो. प्रत्येक खेळ ७ मिनिटांचा झाला म्हणजे ३ मिनिटें विश्रांति

देतात व पुनः ७ मिनिटांचा खेळ होतो. सात मिनिटांचा खेळ झाला म्हणजे संघ बाजू बदलून खेळ पुढें सुरू करतात.

खेळाची सुरवात व खेळाचे नियम :– खेळाच्या सुरवातीच्यावेळीं प्रत्येक संघांतील खेळाडू आपआपल्या बाजूस कांठाजवळ असतात. नंतर पंच मैदानाच्या मध्यभागीं चेंडू टाकतो. चेंडू पाण्यांत पडतांच दोन्ही बाजूचे खेळाडू खेळण्यासाठीं मैदानांत पोहूं लागतात. सेन्टर फॉर्वर्ड्स असतात ते चेंडू घेण्यासाठीं पुढें जातात. या सेन्टर फॉर्वर्ड्सपैकीं जो प्रथम बॉलजवळ जाईल तो आपल्या संघांतील मागें असणाऱ्या खेळाडूकडे चेंडू टाकतो. याप्रमाणें करण्याचें कारण असें आहे कीं, सुरवातीस एका पक्षांतील निदान दोन गड्यांनीं तरी तो बॉल खेळल्याशिवाय अथवा प्रत्येक बाजूच्या एक एक गड्यानें तो बॉल खेळल्याशिवाय, बॉल मारून गोल करतां येत नाहीं. खेळाडू हा बॉल टाकूं (Throw) शकतात अगर मारूं (Hit) शकतात पण असें करतांना त्यांनीं जमिनीस पाय टेकून उभें राहूं नये अथवा बॉलला आपले दोन्ही हात एकाच वेळीं लावूं नयेत. पाण्यावरून बॉल ढकलत नेण्यास (Dribble) हरकत नसतें. खेळ चालू असतांना एकाच वेळीं दोन्ही हातांनीं बॉल धरल्यास किंवा गोलच्या खांबास अगर बाजूच्या कांठांस धक्का देऊन पोहलें तर फाऊल (Foul) दिला जातो. बॉल घेण्यासाठीं दोन पक्षांतील खेळाडूंची झटापटी (Tackling) चालली असतांना एखाद्या खेळाडूनें पाण्याचें खालीं बॉल दाबून ठेविला तर अथवा उलटपक्षाच्या खेळाडूस लाथ मारली तर अगर

त्याचेवर पाणी उडविलें तर, अथवा बंद मुठीनें बॉलला मारलें तर तो नियमभंग समजला जातो. अशा रीतीनें फाऊल (नियमभंग) केला तर ज्या ठिकाणीं फाऊल झाला असेल त्या जागेवरून, फाऊल करणाऱ्या खेळाडूच्या समोरच्या पक्षास फ्री-थ्रो (Free-Throw) दिला जातो. पण याप्रमाणें फ्री-थ्रो करून एकदम गोल करतां येत नाहीं. टाकलेला बॉल गोल होण्यापूर्वीं एकापेक्षां जास्त खेळाडूंकडून खेळला गेला पाहिजे.

पंचाच्या मतें एखाद्या खेळाडूनें समोरच्या



[चित्रांत एका संघानें धडाडीनें दुसऱ्या संघाविरुद्ध गोल केलेला दाखविला आहे. गोलमध्यें चेंडू जाळ्यांत घुसल्यानंतरचा देखावा.]

चित्र अंक ३२९

पक्षाच्या गोलपासून ४ यार्डांचे आंत जाणून बुजून समोरच्या पक्षांतील गड्याकडून फाऊल करविला आहे असें दिसेल तर फाऊल करविणाऱ्याच्या विरुद्ध पक्षास पिनल्टी थ्रो (Penalty-throw) दिला जातो व अशा रीतीनें फाऊल करविणारास गोल होईपर्यंत पाण्याच्या बाहेर जाण्यास सांगतात.

ज्या खेळाडूस पिनल्टी-थ्रो मिळतो तो खेळाडू गोलपासून ४ यार्डांच्या अंतरावरील रेषेवर वाटेल तेथें जाऊन तेथून थ्रो करूं शकतो. अशा रीतीनें पिनल्टी-थ्रोच्या वेळीं त्या थ्रोनें गोल करतां येतो. फ्री-थ्रोप्रमाणें या थ्रोच्या वेळीं गोल करण्याच्या आधीं दुसऱ्या गड्यानें तो बॉल खेळण्याची जरूरी नसते. गोल झाल्यावर पुनः दोन्ही संघांतील खेळाडूंनीं सुरवातीप्रमाणें आपआपल्या बाजूच्या हद्दीवर जाऊन उभें राहिले पाहिजे. नंतर पंच बॉल मध्यें टाकून खेळाची पुन्हा सुरवात करतो.

खेळाबद्दल सूचना :—पुढील खेळणारे गडी (Forwards) जास्त जलद पोहणारे ठेवावेत. हे खेळाडू क्रॉल (Crawl) पद्धतीनें हात मारून पोहतात. कारण या प्रकारानें पोहलें तर जास्त गतीनें पोहतां येतें. तसेंच फॉरवर्ड्नी बॉल पाण्यावरून ढकलत (ड्रिबल करीत) नेला पाहिजे. असें करतांना दोन्ही हातांच्या मध्यें बॉल ठेवून तो ढकलत नेतां येतो पण एका वेळीं दोन्ही हातांनीं बॉल धरावयाचा नसतो. संघाच्या कॅप्टननें हाफ-बॅक म्हणून रहावें व समोरच्या पक्षाच्या सेन्टर-फॉर्वर्ड्च्या खेळावर लक्ष ठेवावें व मागें आलेला बॉल आपल्याकडील फॉरवर्ड्स खेळाडूस द्यावा. बॅक असलेले खेळाडू फार जलद पोहणारे नसले तरी चालते. त्यांनीं फाऊल न करण्याबद्दल काळजी घ्यावी; कारण ते त्यांच्या गोलजवळ असल्यामुळे तेथून उलट बाजूस फ्री-थ्रो मिळाल्यास जास्त नुकसान होण्याचा संभव असतो. गोलकीपरवर गोल करण्यासाठी मारलेला बॉल अडविण्याची जबाबदारी असते म्हणून तो देखील चांगला चलाख व प्रसंगावधानी असावा लागतो.

या खेळांत बॉल कसा मारावा याबद्दल ठराविक पद्धत सांगतां येत नाहीं. पण या खेळाचे सामन्यांतील उत्तम खेळणारांचा खेळ पाहिल्यानें त्याबद्दलची चांगली माहिती मिळते. फॉर्वर्डच्या हातांत बॉल आला कीं तो एकदम उताणा पोहूं लागतो. नजर आपल्या गोलकडे करून बॉल तो डोक्यामागें नेतो व तो समोरच्या गोलकडे फेंकतो. बॉल थ्रो करण्याचा हा प्रकार पुष्कळ ठिकाणीं पाहण्यांत येतो. इतर सांघिक खेळाप्रमाणें या खेळांतहि सर्व खेळाडूंचा खेळ एका विचारानें होणें जरूर असतें. प्रत्येक गड्यास स्वपक्षाच्या इतर गड्यांच्या खेळाची चांगली माहिती असणें जरूर असते, त्याशिवाय या खेळांत यश मिळणें शक्य नसतें. या खेळांतील खेळाडूंचा पोहण्यांत चांगला दम वाढलेला असावा लागतो व त्यासाठीं नेहमीं खेळाचा सराव ठेवणें जरूर असतें.

---

(३) मासे पकडणें (Angling).

[लेखक :—श्री. नारायणराव दत्तात्रय मुजुमदार, B.A., बडोदें.]

अँगलिंग म्हणजे काठी, गळ (Hook) वगैरेच्या सहाय्यानें केवळ मनरंजनार्थ मासे पकडणें होय. त्यांत मच्छीमारीचा धंदा करण्याचा बिलकुल हेतु नाहीं. पाश्चिमात्य लोकांची रहाणी मुख्यत: मोठमोठाल्या गजबजलेल्या शहरांत असल्यानें अतिशय कृत्रिम व खर्चाची झाली आहे. शहरांत थोडीशीसुद्धां मोकळी जागा व मोकळी हवा मिळणें दुरापास्त होऊन बसलें आहे. म्हणून निरनिराळ्या खेळांच्या निमित्तानें शहर सोडून थोडेंफार दूरवर जाऊन करमणूक करून ते लोक आपलें आरोग्य राखण्याचा प्रयत्न करतात. शेतांत वा जंगलांत स्वच्छ गोड्या पाण्याचीं तळीं अथवा सरोवरें असतात तेथें अथवा नदी नाल्याच्या किनारीं पायीं जाऊन मासे पकडण्याचा खेळ खेळणें म्हणजेच अँगलिंग होय. अशा खेळामुळें अनायासेंच व्यायाम व करमणूक भरपूर होते. हिंदुस्थानांतही पूर्वी मोंगल अमदानींत बादशाह, सरदार वगैरे श्रीमंत लोक अशा प्रकारचे खेळ खेळत असत.

कोणतीहि गोष्ट करणें ती नियमबद्ध, शास्त्रशुद्ध आणि व्यवस्थित करण्याची पाश्चिमात्य लोकांची सुप्रवृत्ति आहे. प्रत्येक विषयाचीं विस्तृत पुस्तकें प्रसिद्ध करून जनतेस माहिती पुरविली जाते. मासे पकडण्याकरितां वेगवेगळ्या आकाराचे गळ (Hooks) व काठ्या वापरण्यांत येतात. पाण्यावर तरंगतील असे पदार्थ (Floats) सोडून त्यास दोरी बांधून गळ पाण्यांत सोडतात; व गळास कांहीं खाण्याचा पदार्थ आमिष म्हणून लावण्यांत येतो. त्यामुळें मासे गळ गिळण्याचा प्रयत्न करतात व तो त्यांचे तोंडांत अडकून बसला कीं दोरी वर खेंचून मासा बाहेर काढण्यांत येतो. मासे लहान मोठे असतील त्याप्रमाणें हीं साधनें लहान मोठीं वापरण्यांत येतात. काठीवर मागेंपुढें सरकूं शकेल असें ॲल्युमिनियमचें एकादें रील (Reel or Pulley) बसविण्यांत येऊन त्यावरून दोरी सोडून गळ पाण्यांत सोडतात त्यामुळें मासे वर काढणें सोपें जातें. नदीच्या किनाऱ्यावर बसून अथवा होडींत बसून पुष्कळ पाणी असेल अशा ठिकाणीं जाऊनहि मासे पकडतात. रोच (Roach) ब्रीम (Bream) पर्च



श्री. नारायणराव दत्तात्रय मुजुमदार, B.A., बडोदें.

(Perch), डेस (Dace), चब्र (Chub), येल (Eel) वगैरे शेंकडों जातींचे मासे आहेत. त्यांना पकडण्यास वेगवेगळे गळ असतात. पाण्यांत खोल असलेले मासे पकडण्याकरितां वेगळे गळ असतात. नॉटिंगहॅम स्टाइल नांवाची मासे पकडण्याची निराळी पद्धत आहे त्यांत मासे पकडण्याचीं हीच साधनें असून त्यांच्या मापामध्यें मात्र थोडा फरक आहे.

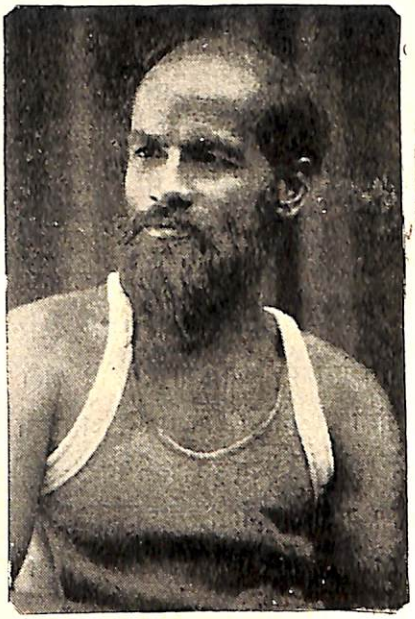
हल्लीं हिंदुस्थानांत मासे पकडण्याचा खेळ खेळणारे फारच थोडे लोक आहेत व जे हा खेळ खेळतात ते बव्हंशी परकीयच आहेत. पोटाचा धंदा म्हणूनच पुष्कळ लोक मासे पकडतात. कंप्लीट अँग्लर (Complete angler) नांवाचें इंग्रजींत एक पुस्तक आहे त्यांत शेंकडों प्रकारच्या माशांचीं वर्णनें असून त्यांत पकडण्याच्या साधनांचाहि सूक्ष्मरीतीनें विचार केला आहे. कांहीं खेळांत ज्याप्रमाणें खेळाडूमध्यें विशेष प्रकारची चिकाटी लागते त्याचप्रमाणें—किंबहुना थोड्या अधिक प्रमाणांत—ह्या खेळांत ती चिकाटी लागते. निरनिराळ्या माशांचे गुणधर्म चांगले अवगत झाल्याशिवाय मासे गळास अडकविणें चांगलें साधत नाहीं.



(४) पोहणें.

[लेखक :—श्री. **अनंतराव काळे, पुणें.**]

[श्री. अनंतराव काळे हे महाराष्ट्रांतच नव्हे तर अखिल हिंदुस्थानांत एक सुप्रसिद्ध जलतरणपटु म्हणून प्रख्यात आहेत. यांचा जन्म मिरज येथें झाला. कृष्णाकांठाच्या रहिवाशांना पोहण्याची कला चांगली अवगत होते. या नियमाप्रमाणें रा. काळे यांनीं वयाच्या पांचव्या वर्षापासून सुरवात करून हळूं हळूं या कलेंत चांगलेंच प्राविण्य मिळविलें. या कामीं त्यांचे वडील बंधू व डॉ. आपटे (बडोदें येथील प्रसिद्ध व्यायामपटु प्राध्यापक कै. ना. का. आपटे यांचे बंधू), सोलापूर, यांचें फार सहाय्य झालें. शाळेंत असतांनाच पोहोण्याच्या कलेंत त्यांनीं अनेक बक्षिसें मिळविलीं. स. १९२८ पर्यंत त्यांनीं अभ्यासानें या कलेंत पुष्कळ प्रगति केली, पण खरी कला आत्मसात् करण्याच्या कामीं त्यांना त्यावेळीं पुणें येथें असलेल्या अंबाला रेजिमेंटमधील सार्जंट मेजर टयूडन या युरोपियन अमलदाराची फार मदत झाली. पोहोण्याच्या अनेक विशिष्ट प्रकारांची माहिती या सार्जंटकडून त्यांनीं मिळविली. पोहोण्याच्या निरनिराळ्या



श्री. **अनंतराव काळे, पुणें.**

तऱ्हांचा व आसनांचा सतत अभ्यास चालू असल्यामुळें रा. काळे यांची या कलेंत चांगलीच प्रगति झाली आहे. त्यांच्यामतें पाण्यावर तरंगणें, अर्धें शरीर पाण्याबाहेर ठेऊन पोहोणें, निरनिराळीं आसनें करणें इत्यादि प्रकार पोहोण्याच्या कलेंत अंतर्भूत होतात. पाण्यावर तरंगत राहण्यास श्वसनक्रियेपेक्षां शरीरशिथिलीकरण करण्याचा अभ्यास जास्त उपयुक्त आहे. मनुष्याचा शरिरावर ताबा असणें आणि त्याच्या अंगीं धैर्य असणें या गोष्टींची पोहोण्याच्या कामीं आवश्यकता आहे; नुसती ताकद असून भागत नाहीं. रा. काळे शांत पाण्यांत ५० मैल व प्रवाहांत ७५ मैल पोहूं शकतात. इंग्लीश खाडी पोहून जाण्याची त्यांची महत्वाकांक्षा आहे. रा. काळे यांनीं पुण्यास पोहोण्यास शिकविण्याचे वर्ग काढले असून त्यांवर ते आपला चरितार्थ भागवितात. पोहोणें हा नुसता व्यायाम नसून ती एक कला आहे आणि या कलेचें शिक्षण सर्व नागरिकांना मिळवून देण्याच्या कामीं प्रत्येक शहरांत स्थानिक संस्थांनीं योजना अमलांत आणणें हें त्यांचें कर्तव्य आहे असें रा. काळे यांचें म्हणणें आहे. त्यांनीं पुणें येथील नगरपालिकेकडे अशी एक योजना तयार करून पाठविली होती पण दुर्दैवानें तिचा विचार झाला नाहीं.—**संपादक.**]

प्रेक्षणीय उड्या (Fancy Diving).

अल्पसें आत्मनिवेदन.

वरील प्रकरणास सुरवात करण्यापूर्वी, आम्हांस थोडेसें आत्मनिवेदनपर लिहिणें युक्त वाटत असल्यामुळें, आम्हीं तें खालीं देत आहों.

'प्रेक्षणीय उड्या' ही बाब कांहीं सहज साध्य होणारी नाहीं. शरिराचा लवचीकपणा व अनुकूल साधनें या गोष्टी अवश्य असून, त्यांसाठीं अहर्निश झटण्याची अंतःस्फूर्ति असावी लागते; शिवाय ही कला एका विशिष्ट वयोमर्यादेंतच (बालपणांत) शिकण्यास सुरवात करून नंतर योग्य शिक्षकाच्या देखरेखीखालीं तींत प्राविण्य संपादितां येतें, हें कांहीं आम्ही सांगितलें पाहिजे असें नाहीं. आमच्या बाबतींत पहिली गोष्ट अनुकूल होती व अजूनहि आहे, पण बाकीच्या गोष्टी साध्य नव्हत्या. आजहि सर्व ठिकाणीं त्या साध्य आहेत असें नाहीं, मग आमच्या लहानपणची गोष्ट कशाला? असें जरी असलें तरी, आज आम्ही ज्या शहराचे रहिवासी आहोंत तेथें थोडी फार साधनसामुग्री उपलब्ध आहे व वर सांगितलेला शरिराचा लवचीकपणा अजूनहि आमच्यांत आहे. असें असूनहि आम्ही अद्यापि त्या कलेच्या प्रात्यक्षिकांत तितकेसे तरबेज झालेलों नाहीं ही स्पष्ट कबुली देण्यास आम्हास संकोच वाटत नाहीं.

या बाबतींत आमची वयोमर्यादा अगर त्यांतील अनभिज्ञता, हीं आड येत नसून, त्याबद्दलचें आमचें मत हें कारणीभूत आहे.

श्रीअच्युतानंद व्यायामशाळा पुणें, या संस्थेचे उत्पादक, कै. गुरुवर्य रा. गणेश सखाराम वझे ऊर्फ वझे मास्तर यांचें ब्रीदवाक्य असे कीं,'कोणतीहि गोष्ट घ्या, तिचा पाया शास्त्रशुद्धरीतीनें भक्कम भरला गेला तर वरतीं इमारत उठविण्यास वेळ लागत नाहीं'. अशा प्रणालिनीच्या परंपरेंत तयार झालेल्या, न्यू इंग्लीश स्कूल, पुणें, येथील व्यायामशिक्षक गु. दातार मास्तर यांच्या देखरेखीखालीं, आम्ही मल्लखांबाचें संपूर्ण व उच्च दर्जाचें शिक्षण घेतलेलें असल्यानें, उड्यांचा पाया तरी आमचा भक्कम तयार झालेला आहे, असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. पण पोहण्याच्या कलेशीं या उड्या प्रकरणाचा, प्रत्यक्ष तितकासा कांहीं संबंध येत नसून, 'उड्या—म्हणजे—पोहणें', अशी बहुजनसमाजाची झालेली कल्पना, भ्रामक होय असेंच आमचें अजूनहि मत आहे व त्यामुळेंच आम्ही तिकडे दुर्लक्ष करीत आलों. हें जरी आमचें मत असलें तरी बहुत ठिकाणचा स्वानुभव असें सांगतो कीं, पोहोण्याच्या कलेचें प्रदर्शन करतांना, प्रेक्षणीय उड्यांचा अभाव, प्रेक्षकांचीं मनें अधिक खेंचून घेण्यास कारणीभूत होतो. म्हणून आजवर उड्या प्रकरणाचा जो सखोल अभ्यास आम्ही केला आहे तो प्रात्यक्षिकांत उतरवून व पोहोण्याच्या कलेचें, पद्धतशीरपणें शिक्षण देण्याचें जें कार्य हातीं घेतलें आहे, त्यांत आणखी एका बाह्य सदराची भर घालून जनरुचीमुळें, 'कालायतस्मैनमः', करण्याचा प्रसंग यापुढें ओढवून घेणार आहोंत.

उत्तम पोहणाराला उत्तम उड्या आल्याच पाहिजेत असें बिलकूल नाहीं. इतकेंच काय? पण उड्या शिकविणारा शिक्षक हा उड्यांच्या

प्रात्यक्षिकांत तरबेज असलाच पाहिजे, असेंहि नाहीं. आमच्या वरील मताच्या पुष्ट्यर्थ एका अमेरिकन उडीशिक्षणतज्ञाचा उतारा, जशाचा तसा खालीं देत आहों :—

"The instructor should have a through understanding of the technique of diving. He need not be himself an expert diver, but if he has watched, studied and given thought as to why certain reactions are, as they are, he will be in a position to tell others what they must do. Several noted coaches are barely able to get over the edge of a Spring Board, without creating a laugh. However their knowledge of the fundamentals, and the Science of diving, is such that they make their instructions clear, concise and not too technical. When a mistake has been made, they are able to offer help to rectify the error. So it is, that a good diving instructor must tell his pupils what to do, in a manner, that they can understand and that produces results." By S. A. Covert.

उड्यांच्या प्रात्यक्षिकांत, आम्ही तितकेसे नाणावलेले नसतांना, त्या प्रकरणाचें विवेचन करणार आहोंत, हें कोणास चमत्कारिक वाटूं नये म्हणून मुद्दाम वरील उतारा उध्दृत केला आहे. या प्रकरणाचें विवेचन आम्ही आमच्या सखोल अभ्यासाच्या जोरावर करणार आहोंत.

प्रास्ताविक.

उड्या मारणें ही कला असून एक कसरतीचाहि प्रकार आहे. अंगांत चापल्य यावें, शरिराची योग्य वाढ होऊन त्यावर संपूर्ण ताबा रहावा, हा तर उड्यांचा मुख्य हेतु आहे. शरिराची वाढ केव्हां होते? त्यांत चापल्य केव्हां असतें? या गोष्टींचा जर आपण विचार करूं लागलों तर आपल्यास असें दिसून येईल कीं, बालपणांत आपल्या कोंवळ्या अस्थींमुळें शरिर लवचिक असतें व त्यामुळें, ऐन तारुण्यापेक्षां आपण साधारणपणें वयाच्या पंधरा वर्षांपर्यंत जास्त चपळ असतों. त्यानंतर वयोमानाप्रमाणें, आपले स्नायु व अस्थि, यांत दार्ढ्य येऊन शरीर बोजड होऊं लागतें. म्हणून लहान वयाचा फायदा घेऊन जर आपण उड्या मारणेच्या कलेचा योग्य अभ्यास केला तर अंगांत अधिक चपळता येऊन, शरिराच्या वाढीवर त्याचा अनुकूल असा परिणाम खात्रीनें दिसून येईल आणि लहान वयांत एकदां ही कला आत्मसात् केली व पुढें तिचा व्यासंग जर सोडला नाहीं तर उतार वयांतहि इतर व्यायामप्रेमी जनांपेक्षां तो अधिक तरतरीत राहूं शकतो. अपवाद फक्त पोहणारा होय.

पोहण्यास अनुकूल शरीर तयार करण्यांसाठीं, ज्याप्रमाणें मागें उपयुक्त व्यायामाची आवश्यकता प्रतिपादन केली आहे, त्याचप्रमाणें उड्यांच्या कसरतीस अनुकूल असे कांहीं व्यायामहि आहेत, त्यांचा पाठ प्रथम घेतला असतां उड्यांस जास्त फायदा होतो. उड्यांनीं शरिरांत चापल्य येऊन मनुष्य तरतरीत राहतो या आमच्या विधानास मि. मॅकफेडनच्या ग्रंथांनीं पुष्टि येते. शरीरसंवर्धक व्यायाम, दहा

मिनिटांचे व्यायाम, ४० वर्षांवरच्या वयाच्या लोकांसाठीं व्यायाम, वगैरे ग्रंथांत दिलेले व्यायामाचे प्रकार हे सर्व शरीर चपळ व तरतरीत ठेवण्यासाठींच आहेत. या व्यायामाचेच कांहीं प्रकार उड्यांच्या सुरवातीस केले असतां पुढील काम सोपें होईल. हें झाल्यावर जमिनीवर निरनिराळ्या उड्या मारण्यास शिकावें. त्या शिकतांना मुख्य उड्या कोणत्या? त्यांची अटकळ काय? या गोष्टींकडे लक्ष देऊन त्यांतील खांचाखोंचा नीट आकलन कराव्या. मुख्य उड्यांचा पाया भक्कम झाल्यानंतर त्यांतून निर्माण होणाऱ्या उड्या सुलभ जातात व अशा एकेक उड्यांचा संधि करून हें उड्यांचे प्रकरण बरेंच लांबावतां येतें आणि या संधि उड्यांचाच प्रेक्षकांना आकर्षून घेण्यास अधिक उपयोग होतो.

एकदां जमिनीवर चांगल्या उड्या मारतां येऊं लागल्या म्हणजे पोहणाराला त्या पाण्यांत मारणें, विशेष अवघड नाहीं. हवेंतील उड्डाण, पाण्याच्या खोलीवर नजर बसणें, वेळेचे संधात व त्या अनुरूप शरिराचा तोल ठेवणें, इतक्या गोष्टी एकदां—दोनदां करून पाहिल्या म्हणजे झालें! त्यांत कठीण असें त्याला कांहीं नाहीं. पण सर्वसाधारणपणें आपल्या असेंच दृष्टीस पडतें कीं, जमिनीवरहि उड्यांची कसरत करणारे फारच विरळा! म्हणून ज्यांना पाण्यांतच प्रेक्षणीय उड्या मारावयाच्या आहेत, त्यांनीं त्यांचा पाया भक्कम करण्यासाठीं, अगदीं साध्या उड्यांपासून सुरवात करावी, हें योग्य.

उड्या व पोहणें यांचा परस्पर संबंध काय ?

आतां या उड्या व पोहणें यांचा परस्पर संबंध काय ? पोहणाराला उड्या आवश्यकच आहेत कां ? उड्यांच्या अभावीं पोहण्याच्या कलेंत तरबेज होतां येणार नाहीं कां ? असे प्रश्न आहेत त्यांचा विचार करूं. साधारणपणें पाण्यांत शिरतांना एकेक पायरी अगर आस्तें आस्तें खोल पाण्यांत शिरून पोहण्यास सुरवात करण्यापेक्षां, उडी मारून पोहण्यास लागणें हें अधिक मर्दानी बाण्याचें दिसतें हें कोणीहि कबूल करील. मात्र उडी मारावयाची ती, पाण्याच्या खोलीचा अंदाज घेतल्याशिवाय कधींहि मारूं नये; नाहींतर नसती आपत्ति ओढवावयाची. आतां ही आपत्ति टाळण्यासाठीं, पाण्यांत आस्तें आस्तें उतरावें! तर तें मर्दानी बाण्यास लाजविणारें होणार व उडी मारावी तर पाण्याच्या खोलीचा अंदाज नाहीं! असा पेंचप्रसंग निर्माण होणार! यांतून सुटका करून घ्यावयाची असेल तर, 'जल-पृष्ठ-समांतर' अशा कांहीं उड्या आहेत. त्या पोहणें थोडें येऊं लागतांच शिकून घ्याव्या. पोहणारा अगर शिकाऊ उमेदवार हा जर भित्रा असेल तर त्याची भीति घालविण्यासाठीं उड्यांचा थोडा उपयोग होतो; पण त्या प्राथमिक स्वरुपाच्या आहेत; तरी शिक्षकानें त्यांची पूर्ण कल्पना देऊन, पद्धतशीरपणें मारवून घ्याव्या. नाहींतर धोपटमार्गी पद्धतीचा अवलंब झाल्यास भीति नष्ट होण्याऐवजीं ती दृढतर होऊन, तो उमेदवार पाण्यांत उतरण्यास, पुढें कधींहि धजावणार नाहीं. पाण्याशीं संबंध म्हणजे 'जनन-मरणाशीं संबंध', अशी वस्तुस्थिति असल्यामुळें, इतर बाबतींपेक्षां यांत उमेदवारास अधिक धास्ती वाटते. पोहणारांचीसुद्धां ही स्थिति होते, तेथें नवख्याची गोष्ट कशाला ? त्याला धास्ती ही वाटणारच. म्हणून पाण्यांत शिरणें मर्दानी

दिसावें व भीति असल्यास ती नष्ट व्हावी म्हणून आवश्यक तेवढ्या उड्या, पोहणें जरा अवगत झालें म्हणजे शिकून घ्याव्या. उड्या व पोहणें यांचा, आमच्यामतें, असा हा एवढाच संबंध आहे.

आतां पोहणाराला उड्या आवश्यकच आहेत कां? या प्रश्नाचा विचार करूं. वर ज्या आवश्यक अशा प्राथमिक उड्या (नामावली पुढें वर्णन करतांना येईल) शिकण्याची शिफारस केली तेवढ्यांवरच केवळ काम भागेल असें आम्हांस वाटतें. त्यांपेक्षां कांहीं अधिक उड्यांची जरुरी आहे असें वाटत नाहीं. कांहीं परिचित अगर अपरिचित अशीं ठिकाणें असतात, तेथें उंचावरूनच पाण्यांत शिरावें लागतें; अशा प्रसंगीं उंचावरून उडी मारण्याची संवय झालेली असली म्हणजे झालें. अपरिचित ठिकाणीं उंचावरून उडी मारण्यापूर्वी, त्या पाण्याची खोली अजमविण्यासाठीं वरून दोन-चार पौंड वजनाचा दगड टाकून पहावा. बुडबुडे येण्यास जितका अधिक वेळ लागेल तितकी अधिक खोली आहे असें समजावें. (या बाबतचें योग्य प्रमाण गणितशास्त्रज्ञाकडून मिळवावें.) पण साधारणपणें आपल्या विवेकबुद्धीवर अनुमान बांधतां येतें. दुसरें असें कीं, जर प्राथमिक उड्या उंचावरूनहि मारण्याचा सराव झाला तर, अपघातांत, शरिराचा तोल सांभाळतां येऊं लागल्यामुळें, अपघाताचा तीव्रपणा भासणार नाहीं. म्हणून पोहणाराला एवढ्यावर काम भागवितां येईल. राहतां राहिला शेवटचा प्रश्न. तो असा कीं, उड्यांच्या अभावीं पोहण्याच्या कलेंत तरबेज होतां येणार नाहीं कां? पोहणारांला प्राथमिक उड्या चांगल्या येणें आवश्यक आहे, असें प्रतिपादन केल्यावर, वरील प्रश्न जो उपस्थित होतो तो, प्रेक्षणीय उड्यांच्या बाबतींत होय, हें सहज लक्षांत येईल. पोहण्याच्या कलेंत तरबेज होणाराला, प्रेक्षणीय उड्या आल्याच पाहिजेत असें बिलकूल नाहीं, हें आम्हीं वर प्रतिपादिलेंच आहे. इतकेंच काय? पण उडीशिक्षकालाहि उड्यांचें प्रात्यक्षिक आलेंच पाहिजे असें नाहीं, हें मि. कोव्हर्ट या तज्ञ उडीशिक्षक व परीक्षक यांच्या उताऱ्यावरून दाखवून दिलें आहे. (याच्या उलट कांहीं तज्ञांचें असें मत आहे कीं, प्रत्येक पोहणाराला प्रेक्षणीय उड्या आल्याच पाहिजेत.) तसेंच प्रेक्षणीय उडी मारणारा हा पोहण्याच्या कलेंत निष्णात असला पाहिजे असेंहि नाहीं.

आपल्याकडे सर्कशींत, आपण तऱ्हेतऱ्हेच्या उड्या जमिनीवर–झोल्यावर मारणारे बहाद्दर पहातों, पण त्यांतील फारच थोडे बऱ्यांपैकीं पोहणारे असतात. इतकेंच काय? ऑलिम्पीक डॉयव्हिंग चॅम्पीअन, मि. डेस जॉर्डिन्स, (यानें इ. स. १९३७ मध्यें हिंदुस्थानास भेट दिली होती.) हा कांहीं पोहण्याच्या कलेंत तितकासा ज्ञात दिसला नाहीं. तेव्हां प्रेक्षणीय उड्या व पोहण्याच्या कलेंतील तरबेजपणा यांचा परस्परांवर अवलंबित असा कांहीं संबंध येत नाहीं. पण आमच्या आत्मनिवेदनांत म्हटल्याप्रमाणें, केवळ प्रेक्षकांचीं मनें आकर्षून घेण्यासाठीं, प्रेक्षणीय उड्यांची पोहण्याच्या कलेला जोड पाहिजे. आपल्या व्यायामक्षेत्रांत जे अनेक प्रकार आहेत त्या सर्वांमध्यें प्रेक्षकांना थक्क करणारा प्रकार म्हणजे उड्याच होत, असें म्हटलें असतां चुकीचें होईल असें वाटत

नाहीं. मग त्या तुम्ही जमिनीवर घ्या, मल्लखांबावर घ्या अगर वाव, झोला यांवर घ्या, प्रेक्षकांना त्या भुरळ पाडतात एवढें खरें !

उड्यांचे प्रकार पुष्कळ आहेत, पण स्थलसंकोचास्तव, त्यांतील प्रेक्षणीय असे कांहीं प्रकारच येथें देणें शक्य आहे. म्हणून त्या उड्यांचें विवेचन करण्यापूर्वी त्यांना सहाय्यभूत होणाऱ्या प्राथमिक उड्या—त्यांची तयारी वगैरेंची थोडक्यांत माहिती देऊन नंतर त्या प्रकरणाकडे वळूं.

प्राथमिक उड्या.

प्राथमिक उड्यांस सुरवात करतांना ती कोणत्या प्रकारापासून व कोणत्या स्थितींत करावी, याबद्दल बरेच मतभेद आहेत. मि. हेजिस यांचें मत पोहणें शिकवितांनाच सूर शिकविणेस सुरवात करावी असें आहे. (Swimming and diving should go hand in hand.) याचें कारण ते असें देतात कीं, त्यामुळें पाण्याची भीति नष्ट होण्यास मदत होत असून तळ काढणें सोपें जातें व पुढें लाईफ सेव्हिंगच्या वेळीं तळचें शरीर शोधणेस त्याचा उपयोग होतो. शिवाय साध्या उडीनें नाकांतून पाणी वर जाण्याचा जो धोका असतो तो टळतो. मि. कॉव्हर्ट यांचें म्हणणें साधारण बऱ्यापैकीं पोहतां येऊं लागलें म्हणजे मग त्याला उड्यांचे धडे सुरूं करावे व ते कशा पर्यायानें कीं, त्यामुळें त्याची भीति नष्ट होऊन त्याचा आत्मविश्वास वाढेल. सूराची उडी सुरूं करतांना १८ इंच खालीं पाण्यांत असलेल्या पायरीवर उभें राहून, तिचा सराव करण्यास शिकवावें, असें कांहींनीं म्हटलें आहे. आम्हांस हें म्हणणें मान्य असून, मि. हेजिस यांच्याशीं आम्हीं सहमत होऊं शकत नाहीं. कारण पोहणें शिकवितांना प्रथमतः पाण्यांत बुडणें-डोळ्यांची उघडझांक करणें—बुडून नाकातोंडानें बुडबुडे काढण्यास शिकविणें वगैरे सारख्या गोष्टी, या भागास पाण्याची संवय होण्यासाठीं (For killing the sensation) करून घ्यावयाच्या असतात, मग साध्या उडीनें नाकांतून पाणी जाऊन, धास्ती वाटण्याचा प्रश्नच उत्पन्न होत नाहीं. शिवाय साधी उडी ही त्या मानानें अगदींच सोपी आहे असें स्वतः मि. हेजिस प्रतिपादित असून ती प्रथम न घेतां, सूराचाच पुरस्कार करतात व तेंहि पोहणें शिकतांनाच, हें जरा चमत्कारिक वाटतें. साध्या उडीपेक्षां सूर जरा अवघड असल्यानें त्याचा नंतरच वरील प्रमाणें अभ्यास करावा.

साधी उभी उडी.

पाण्याच्या कांठावर फूट—दोन फूट उंचीच्या कट्ट्यावर सरळ ताठ उभे रहा. हात मांड्यांस चिकटलेले ठेवून दृष्टि समोर ठेवा. दृष्टि पाण्याकडे केली असतां, आडवे पडण्याचा संभव असतो. जमिनीवर साधी लांब उडी मारतांना आपण हाताचा जसा झोका (swing) घेतों व पाय गुडघ्यांत थोडेसे वांकवितों व सूर घेतांना चवड्यांनीं तळांस धक्का देतों, तसेंच पाण्यांत उडी मारतांना करा. त्यायोगें उडी लांब जाईल. मात्र कांठावरून उडी सुटल्यानंतर सर्व शरीर पाण्यांत संपूर्ण शिरेपर्यंत, सरळ व पायाचीं बोटें पाण्यांकडे केलेलीं असें असलें पाहिजे. हात अंगाबरोबर सरळ मांडीपर्यंत छातीवर अगर भीति नसल्यास डोक्यावर, कसेहि घ्यावे. (वरच्या हातांनीं खोल जाल.) कांहीं नवशिके कमरेंत पुढें वांक

घेतात. त्यामुळें उडी पालथी पडून मार बसतो. तरी तो धोका टाळावा. पाण्यांत गेल्यावर लवकर वर येण्यासाठीं, गोल्डहाताची (Breast Stroke) हालचाल वरच्यावर बाजूस करावी, कोणत्याहि वेळीं उगांच गडबड अगर धडपड करूं नये. उडी घेण्यापूर्वी थोडा 'फरक' केला तर अधिक बरें. ही उडी बऱ्यापैकीं येऊं लागली म्हणजे मग उंची आस्तें आस्तें वाढवित जा. पळत येऊनहि साधी उडी मारण्याचा सराव करा.

सूराची उडी.

पाण्यांत साधारणपणें फूट–दीड फूट खोल असलेल्या पायरीवर उभें राहून व हाताचे पंजे पाण्याकडे करून, हात डोक्याच्या वर घ्या. पाय सरळ जुळलेले ठेवून कमरेपासून आस्तें पुढें वांक घ्या. तो घेतांना हात व डोकें अशा रीतीनें पुढें आणा कीं, ते कमरेच्या रेषेंत व शरिराच्या समोर येतील. ही स्थिति प्राप्त झाल्यानंतर हलकेंच वरती व बाहेर अशी उशी (Spring) घ्या व पाय पाण्याच्यावर काढतांना पाण्यांत निमुळते शिरा. नंतर हातपाय हे सरळ एका रेषेंत येतील, अशी शरिराची ठेवण असूं द्या. सर्व शरीर पाण्यांत शिरल्यानंतर वरती येण्यासाठीं, कोणत्याहि प्रकारें धडपड न करतां, हात तसेच ठेवून, डोक्याबरोबर वरती उचलावे, म्हणजे सहज वरती येतां येतें. या उडीचा चांगला सराव झाला म्हणजे आत्मविश्वास वाढेल व मग थोडया उंचीवरून उडी मारण्याचा सराव करा.

कांठावरचा सूर.

कांठावर कडेला, पाय व गुडघ्यांत अंतर ठेवून, किंचित् खालीं बसून डोकें गुडघ्यांत घ्यावें व नंतर थोडेसें उठून, हात कानाला लावून समोर पाण्याकडे खालीं निमुळते सोडावे. सूर घेतांना पायाच्या चवड्यांनीं कांठास धक्का देऊन, पाण्यांत शिरण्याचा कोन साधावा. साधारणपणें कांठावरून सूर मारतांना, पाण्यांत शिरण्याचा बिंदु, आपल्या उंचीच्या दीडपट लांब असावा व त्यावर प्रथमपासून आपलें लक्ष केंद्रीभूत करावें. सूर घेतल्यावर स्नायु घट्ट करावे. म्हणजे कोन बरोबर साधून, शिरकाव योग्य होतो. स्नायु घट्ट करणें म्हणजे मसल कंट्रोल (Muscle Control) नव्हे. त्यांत शिथिलता कमी असावी.

हा सूराचा प्रकार झाल्यावर कांठावरच थोडें बसून व हात हनुवटीखालीं घेऊन सूर घेतल्यावर लांब करणें, उभें राहून सूर मारणें वगैरे प्रकार कांठावरून चांगले आत्मसात् झाले म्हणजे थोडी थोडी उंची वाढवीत जावें. उभें राहून सूर मारतांना हातानें प्रथम झोके घ्यावे. हात पुढें खांद्यासमोर आले असतां, टांचा उचलाव्या व हात सरळ मागें गेले म्हणजे टांचा टेकाव्या. कांठावरून स्प्रिंग येण्यासाठीं हात मागें घ्यावे लागतात. अशाप्रकारें दोन चार वेळां करून एकाग्र झाल्यावर सूर घ्यावी. यायोगें स्प्रिंगबोर्डवर सुरवात करणें सोपें जातें. तसेंच उंचावरून सूर मारतांना वरीलप्रमाणेंच हातानें झोके घ्यावे. बसून सूराचा सराव करतांना जसे हात घ्यावयास सांगितले आहेत तसेच हात प्रथमपासून डोक्याच्यावर घेऊन, कांहीं जण सूर मारण्याचा प्रयत्न करतात, पण त्यामुळें, शरिराचा तोल जाऊन मार खाण्याचा प्रसंग उद्भवतो.

या उडीचा सराव करण्याकरितां, लकडी अगर बार, दोन फूटांवर धरून, त्यावरून पलीकडे उडी मारणें, पाय चांगले वरती फेकले जाण्यासाठीं, दोघांनीं टॉवेल धरून उडीची सूट घेतल्याबरोबर, टॉवेलनें पायांस वरचा झटका देणें, वगैरे प्रकारहि अस्तित्वांत आहेत. मात्र हीं साधनें वापरतांना, तीं ज्याच्या हातांत असतील त्यानें वेळेचें संधान नीट लक्षांत आणलें पाहिजे; नाहींतर अपघात व्हावयाचे.

पृष्ठभागावरचा सूर (Duck or Surface dive).

ही उडी अगदीं सोपी आहे, पण तिची मोड पुष्कळांना माहीत नसल्यामुळें कित्येकजण खालीं जाऊंच शकत नाहींत, तर कित्येक पाय झाडून अगर अन्य कांहींतरी धडपड करून, एकदाचे पाण्यांत, खालीं डोकें करून बुडतात; पण सूराच्या कोणत्याहि उडीला पाय झाडावयाचे नसतात, हें ते विसरतात.

साधारण बऱ्यापैकीं पोहणें येऊं लागल्यावर ही उडी शिकावी कां पोहणें शिकत असतां शिकावी ? याबद्दल मतभेद आहेत. आमच्या मतें साधारण बऱ्यापैकीं पोहणें येऊं लागल्यानंतरहि ५–१० फुटांवरून साधी व सूराची उडी मारण्याचा थोडाफार सराव झाला म्हणजे मगच वरील उडीस सुरवात करावी. कारण असें कीं, ही उडी व्यवस्थित घ्यावयाची झाल्यास ती निदान १०–१२ फूट खोल जात असते व जसजसें शरीर खालीं जाऊं लागतें तसतसें त्यावर पाण्याचा अधिक दाब असतो. अशा वेळीं चांगल्या कुंभकाची आवश्यकता असते. नाहींतर वरती येतांना दमछाट होऊन अपघात होण्याचा संभव असतो. नवशिक्या पोहणारांस या गोष्टी जमणें शक्य नसल्यानें, पोहणें शिकतांना ही उडी शिकवूं नये.

उपयुक्तता :—पाण्यामध्यें तळाला कांहीं जर पडलेलें असेल अगर एखादें शरीर तळाला गेलें असेल तर तें शोधण्यासाठीं, आपण पाण्यांत असतांना तळाला जाण्यासाठीं या उडीचा उपयोग करतात. अर्थात् तळाला लवकर जावयाचें तर ती उडी कशीतरी घेऊन भागणार नाहीं. तिला व्यवस्थितपणा हा पाहिजेच. ही अगदीं साधी उडी ! हिच्यांत काय अर्थ आहे ? कसेंतरी खालीं गेलें म्हणजे झालें ! असा विचार करून तिची हेळसांड करणारे प्रसंगीं तळाला लवकर जाऊं शकत नाहींत व धोपट मार्गाचा अवलंब केल्यानें, दमछाट होऊन खालीं अधिक वेळ, वस्तूचा शोध करू शकत नाहींत. ही बेफिकीरी–वृत्ति कोणत्याहि प्रसंगांत घातुक असल्यामुळें तिचा त्याग करावा. ही उडी बुडत्या शरिरास वर काढण्यासाठीं उपयुक्त असल्यानें ती पद्धतशीर मारण्यास शिका. पद्धतशीर मारली असतां, स्वतःस आल्हाद होतो व इतरांस मौज वाटते. शिवाय या उडीचा उपयोग अंडर वॉटर बॅलन्सला (Under water balance) फार होतो.

तंत्राचें विवरण :—गोल हातांनीं पोहत असतां, सर्व शरीर एका सरळ रेषेंत पृष्ठभागाशीं जेव्हां येतें तेव्हां भरपूर श्वास घ्यावा व डोकें पाण्यांत बुडवितांना, हातांचे पंजे आंगठे जुळवून जे पृष्ठभागावर असतात, ते थोडे अलग करा. नंतर बाहेर फिरवून सर्व हात सरळ खालीं पाण्यांत न्या व डोक्याच्या खालीं पण सरळ रेषेपासून चार इंच आंत, करंगळ्या जुळवून ठेवा. हनुवटी आंत घेऊन कमरेपासून ४५

डिग्रीचा कोन पायांशीं साधा. अर्थात पाय पृष्ठभागाशीं सरळ असावेत. वरील कोन साधल्यानंतर डोक्याकडून पाण्यांत शिरतांना पाठीचा अर्धा भाग पृष्ठभागावर दृष्टीस पडावा व पाय सरळ ठेवून कमरेपासून आस्तें पाण्याच्या बाहेर काढून, सर्व शरीर एका सरळ रेषेंत उभें आणावें. या वेळीं हातांत जें चार इंचांचें अंतर ठेवलेलें असतें, तें पाय सरळ होईपर्यंतच्या वेळांत तोडून हात बाहेर फिरवून आंगठे जुळवून ठेवावे. हात फिरविण्यामुळें शरिरास खालीं जाण्याची गति मिळते. जास्त खोल नको असेल तेव्हां ४५ डिग्रीपेक्षां कमी कोन करावा, पण यामध्यें आकर्षकपणा रहात नाहीं.

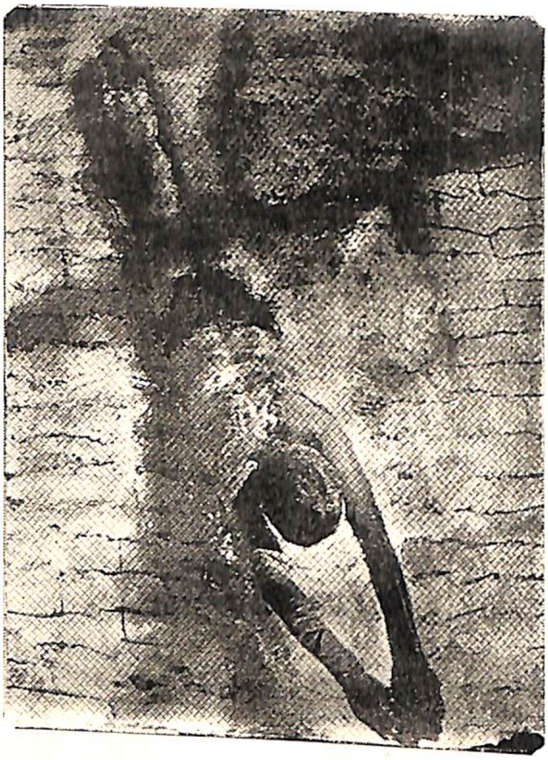
खालीं जाण्याची गति थांबली म्हणजे वर येण्यासाठीं डोकें व हात वर उचलावे, पाठींत वांक ठेवावा व हातांनीं डोक्यावरचें पाणी खळबळ न करतां बाजूस सारावें. सहज वरती याल. खालीं तळ लागल्यास, त्याला पायाचा धक्का देऊन वरीलप्रमाणें डोक्याच्या वर हात फिरवीत यावें.

कांहीं ग्रंथकारांचें असें म्हणणें आहे कीं, ही उडी वरील प्रकारानें जर अवघड जात असेल तर समोरून उलटी उडी मारण्याच्या पद्धतीचा अवलंब करावा. म्हणजे तें असें– डोकें खालीं घेतांना तें गुडघ्यांच्या मध्यें घेऊन खालीं जाण्याचा प्रयत्न करावा. अर्थात या-वेळीं पायांत वांक हा येणारच. अशा प्रकारें खालीं जाण्याचा सराव झाला म्हणजे मग वरील तंत्राचा उपयोग करावा. कारण शरीर जितकें सरळ एका रेषेंत खालीं जाईल, तितकें उठून दिसतें.

अशा प्रकारें या उडीचें विवरण झाल्या-नंतर पुढची जी 'जल–पृष्ठसमांतर उडी' (Plunge) तिचा विचार करूं.

जल–पृष्ठ–समांतर उडी (Plunge):– कोणत्याहि ठिकाणीं कांठावरून पाण्यांत शिर-ण्याचा जेव्हां प्रसंग येतो तेव्हां या उडीचा आश्रय घ्यावा. पाण्याची खोली माहीत नस-तांना आंत शिरण्याचा जर प्रसंग गुदरला तर या उडीसारखी उपयुक्त दुसरी उडी नाहीं. पोहण्याची शर्यत सोडतेवेळींसुद्धां, थोड्याशा फरकानें या उडीचा उपयोग करण्यांत येतो. चांगल्या निष्णात उमेदवारानें, या उडीनें ८१ फुटांचें रेकार्ड केलें आहे. या उडीस कुंभक जितका अधिक तितकें शरीर पाण्याच्या पृष्ठभागांशीं ठेवणें सोपें जातें. तसेंच उडी जेवढी लांब व उथळ मारतां येईल, तितकें शरीर लवकर वरती येऊन पुढें जाण्याच्या गतीस मदत होते. या उडींत डोक्याकडून पाण्यांत शिरल्यानंतर कोणत्याहि प्रकारची हालचाल करावयाची नसते. एवढी प्रस्तावना झाल्यावर उडीच्या प्रात्यक्षिकाकडे वळूं.

पाण्याच्या पृष्ठभागापासून फूट–दीड फूट उंचावर अगदीं कडेला उभे रहा. पाय घसरत असल्यास कोरडा टॉवेल पसरा. हात पुढून खांद्याच्या रेषेंत घेतांना, मागें सूराच्या वेळीं सांगितल्याप्रमाणें, श्वास घ्या व टांचा उचला व ते मागें नेतांना श्वास सोडीत टांचा टेका. अशा प्रकारें श्वास घेणें झाल्यावर, गुडघे वांकवून ओणवे व्हा व हात थोडे मागें आणा. कांठापासून सरासरी १०–१२ फूट अंतरावर आपणास पाण्यांत शिरावयाचें आहे हें लक्षांत घेऊन, त्या ठिकाणीं तुमचें लक्ष केंद्रीभूत करा. अशाप्रकारें सिद्धता झाल्यावर उडीची सूट



चित्र अंक ३३०

घ्यावयाची आहे. ती घेतांना मागें नेलेले हात पुढें आणा व त्याच वेळीं टांचा उचलून चवड्यांवरील उशीनें (spring) शरीर अगदीं सपाट स्थितींत पुढें फेंका व पुढें केलेले हात डोक्यावर घेऊन, वरील नियोजीत बिंदूच्या ठिकाणीं प्रथम हात पाण्यांत घुसवा. सूट मारल्यावर पायांचीं बोटें बाहेर ताणावीं व सर्व उडी पुरी होईपर्यंत, पाण्यांत तीं तशींच ठेवावीं. (चि.अं.३३०). उडी मारल्यानंतर दोन फुटांपेक्षां अधिक खालीं जाऊं नये व शरीर वरती आल्यावर जास्तींत जास्त पृष्ठभागाच्या खालीं दोन इंच असावें. दोन फूट खोलींतून वरती येत असतां हनुवटी जास्त आंत घेऊं नये. नाहींतर वरती येण्यास वेळ लागतो व त्यामुळें सुरुवातीस सूटेमुळें मिळालेली गति वाढण्यास अडथळा होतो. शरीर वरती आल्यावर जर पाय खालीं जाऊं लागले तर पाठींत बांक घ्यावा व डोकें खालीं दाबावें. इतकेंहि करून काम आटोक्यांत आलें नाहीं तर थोडेसे गुडघे वांकवावे. डोळे सतत उघडे ठेवावे. उडीची सूट घेतांना ज्या प्रमाणांत पाण्याशीं कोन साधला असेल त्याप्रमाणांत ती वरती येत असते, म्हणून शक्य तितकी लांब सपाट उडी मारा. कांठापासून निदान ३० फूट तरी लांब अंतरावर शरीर पाण्याच्यावर निघावें. डोकें कोणत्याहि स्थितींत वळवूं नये, तसें केलें तर गतीला वळण मिळतें. कित्येक वेळां पाण्याच्या हेलकाव्यानें शरीर फिरण्याचा संभव असतो. अशा वेळीं, विरुद्ध बाजूकडे डोकें व खांदा, यांचा दाब द्यावा. शर्यतीमध्यें, उडीची लांबी कांठापासून, सरळ रेषेंत, शरिराचा जो भाग जास्त अंतर लांब गेलेला असेल तेथपर्यंत मोजावयाची असून,

उडीचा अवधि साधारणपणें एक मिनिटाचा असतो. म्हणून गतीस वळण दिलें असतां लांबी कमी होईल. उडीची सूट घेतांना शरिराचे स्नायु अति घट्ट अगर अति सैल न ठेवतां मध्यम ठेवावे व शरीर पाण्यांत शिरल्यानंतर मात्र अगदीं पुरे सैल करावे.

वरील सर्व तंत्र लक्षांत घेऊन उडीचा सराव केला म्हणजे अगदीं उथळ पाण्यांतहि उडी मारून शिरण्यास हरकत नाहीं. आम्ही एक फूट खोल पाण्यांतहि उडी मारूं शकतो. नुसते उतरण्यापेक्षां या उडीनें एकप्रकारचा हुरूप येतो. शर्यतीसाठीं जर उडी तयार करावयाची असेल तर वरील मिनिटाच्या कालावधीकडे जरूर लक्ष पुरविलें पाहिजे. नाहींतर ज्याचा कुंभक जास्त असेल तो अधिक वेळ डोकें पाण्यांत बुडवून बसेल, पण त्यामुळें गतींत विशेष फरक पडणार नाहीं. मिनिटाचाच अवधि असल्यामुळें, सूट जितकी लांब व योग्य कोन साधून पडेल व जास्त खोल न जाईल, तितकें जास्त अंतर काढतां येईल. शिवाय उडीचा झोंक वगैरे बाबीहि शर्यतींत पहात असतात.

पोहण्याच्या शर्यतीचेवेळीं, ही उडी घेतांना, उमेदवार वरील तंत्राचा तितकासा उपयोग करीत नाहीं. उडी लांब व उथळ कशी पडेल? एवढेंच तो पहातो. मग शरीर सरळ आहे कां? कोन बरोबर साधला कीं नाहीं? शरीर पाण्याच्या बाहेर ३० फुटांवर आलें कां २५ फुटांवर आलें? याचा तो विचार करीत नाहीं. कारण त्याला पाण्यांत पडल्याबरोबर ताबडतोब, हातापायांची हालचाल सुरू करावयाची असते. तो कांटावर उभा राहतांनाच मुळीं, एका बाजूवर कललेला असा उभा राहतो. कारण पोहण्याच्या शर्यतींत क्रॉलने पोहणें रूढ होत आलेलें आहे.

वरती जी वेळेची मर्यादा घातली आहे तिचें कारण असें कीं, कांहीं कांहीं उमेदवार गति मंद होण्याच्या सुमारास, पायांची हालचाल करून, कुंभकाच्या जोरावर जास्त अंतर जातांना दृष्टोत्पत्तीस आले. ही कालमर्यादेची उपयुक्त सूचना ज्यावेळीं पुढें आली त्यावेळीं, ही उडीच बंद करावी कारण ती कुचकामाची आहे, अशी सूचना कांहीं बहाद्दरांनीं केली होती. पण त्यांच्या कमनशिबानें अजून त्या उडीचें अस्तित्व टिकलें आहे.

वरील विधानाचें खंडन करतांना, Mr. F. Sachs says, "Any exercise that enables the body to float on the surface is invaluable and this knowledge is acquired by the plunger as it is by the floater. Buoyancy is a most important quality when the saving of a life is being attempted. Moreover the practice of deep-breathing is alone a tremendous benefit, and the plunger should remember to exercise it at all times, especially in the open air. I am of opinion that when one regards the usefulness of swimming, plunging should be encouraged rather than decried".

वरील खंडनावरून उडीची माहिती पटवून दिल्यावर, पुढें प्रेक्षणीय उड्यांच्या विवेचनास सुरवात करूं.

प्रेक्षणीय उड्या (Fancy diving).

वर ज्याप्रमाणें, साध्या उड्या व त्याला सहाय्यभूत असें इतर विवेचन करून उड्यांचा पाया आपण तयार केला, त्याचप्रमाणें, प्रेक्षणीय उड्यांचा विचार करतांना, त्यांचे मूळ आधार कोणते, ते शोधून त्यांचा सविस्तर विचार करण्याचें आम्ही ठरविलें आहे. कारण तसें पाहूं गेलों असतां, मूळ उड्या फार नसतात; पण मूळ उडीच्या जोरावर, कांहीं कांहीं फरक करून व त्यांना निराळीं नांवें देऊन, उड्यांची संख्या वाढवितां येते. कित्येक वेळां निरनिराळ्या उड्यांचा संधि करूनहि, त्या संख्येंत भर घालतां येते. मूळ उडीपेक्षां, ह्या उड्या प्रेक्षकांच्या अंतःकरणाची पक्कड लवकर घेतात व त्यामुळें मारणारांसहि हुरूप येत असतो. हें जरी खरें तरी, मूळ उडीचें योग्य स्पष्टीकरण झाल्यानंतर ह्यांच्या स्पष्टीकरणाची फारशी आवश्यकता रहात नाहीं. म्हणून जरुरीपुरतेंच त्यांचें विवेचन करण्याचें ठरविलें आहे.

या प्रकरणांत स्थल–संकोचास्तव, प्रेक्षणीय उडयांपैकीं मूळ नऊ उडया घेऊन त्यांतून निष्पन्न होणाऱ्या इतर कांहीं उडयांची त्रोटक स्वरुपांत माहिती देणार आहों.

कितीहि उंचीवरून वरील उडया मारल्या तरी, स्प्रिंग बोर्डावरच्या उडीची सर त्याला येणार नाहीं, ही गोष्ट आज अगदीं स्पष्ट झालेली आहे. म्हणून या उडयांचा सराव करावयाचा तो स्प्रिंग बोर्डाची चांगली माहिती करून घेऊन नंतर करावयाचा असतो. तेव्हां या प्रकरणाच्या विवेचनास सुरवात करतांना पायरी–पायरीनें जाऊं. प्रथम उडयांचा थोडा प्राचीन इतिहास पाहूं.

थोडा प्राचीन इतिहास.

स्प्रिंग बोर्डावरून ज्या उडया मारावयाच्या त्यांत सूराच्या उडीस बहुतेक ग्रंथकारांनीं बरेंच महत्व दिलेलें आहे. इतकेंच काय ? पण जवळ-जवळ त्यांचा असा कटाक्षच दिसतो कीं, कोणतीहि उडी घेतली तरी तिची पूर्तता डोक्या-कडून पाण्यांत शिरण्यांतच झाली पाहिजे. Swallow or swan dive (बहिरी-ससाणा) याला तर फार वाखाणलेलें आहे. लहान मुलें, प्रेक्षणीय सूर मारण्याच्या कलेंत तरबेज असलींच पाहिजेत असें कांहींचें म्हणणें असून तशीं तीं नसतील तर ती गोष्ट लांच्छना-स्पद आहे असें ते बजावितात.

ए. ई. पॉट हा लहान मुलगा, पोहतां येण्या-पूर्वींच चांगल्यापैकीं सूर मारीत असे व त्याच गतींत तलावाचें पैलतीर गांठीत असे. तसेंच ऐलिन् रिमन् हा चौदा वर्षांचा असतांना ऑलिम्पीक डायव्हिंग चॅम्पीअन होता. (सूर शिक्षणास अनुकूल वयोमर्यादा म्हणजे लहान वय, असा मागें आम्ही उल्लेख केला आहेच.)

सूर मारणें म्हणजे हवेंत तरंगणें होय. ही क्रिया जितकी सफाईनें होईल तितकी उठून दिसत असते. फॅन्सी डायव्हिंग (Fancy diving) ज्यावर आधारलेलें आहे त्याचीं मूलभूत तत्त्वें समजाऊन घेऊन मग पुढें चिकाटीनें त्याच्या प्रात्यक्षिकास सुरवात केली तर ती बाब साध्य करतां येईल. मात्र तरबेजपणा हा मागें सांगितलेल्या गोष्टींवर विसंबून राहील.

सूर अगर त्यांतून निर्माण होणारी कोण-तीहि फॅन्सी उडी मारतांना, मनावर संपूर्ण ताबा ठेवून, कोणत्या वेळेस कोणते अवयव

कामांत आणावयाचे याचा नीट विचार करूनच बोर्डावरून सूर घ्यावी लागते. म्हणजे थोडक्यांत मन–मेंदू व इतर अवयव यांचें एकसमया-वच्छेदेंकरून परस्परांस जरूर सहाय्य असलें पाहिजे. या उडींत विचारशक्ति फार तल्लख असावी लागते. शिवाय या उडीनें शरिराची उंची वाढण्यास मदत होते म्हणून मागें सांगितलेंच आहे. अशा प्रकारें शरिरावर पूर्ण ताबा ठेवण्यास उपयुक्त ठरणाऱ्या या उड्या असतांना, कांहीं दिवसांमागें, पोहणें व उड्या यांची महति गातांना, पुण्याच्या एका विद्वान संपादकांनीं, आपल्या नेहमींच्या संवयीप्रमाणें, सूराच्या उडीनें मेंदूस मार बसत असल्यामुळें त्याचा बुद्धीवर अनिष्ट परिणाम होतो तरी बुद्धिजीवी लोकांनीं सूराची उडी वर्ज्य करावी, अशा अर्थाचा स-दु-प-दे-श आपल्या वर्तमानपत्रांतून करून, अकलेचे तारे तोडले होते. जेथें तेथें निर्लज्जपणें हुंगण्याची त्यांना जणू संवयच लागली आहे. बाकी त्यांना तरी दोष देण्यांत काय अर्थ आहे? बिचाऱ्या पामरांनीं कधीं डॉयव्हिंगच्या क्षेत्रांत पदार्पणहि केलें नसेल! पण त्या क्षेत्रांत जबाबदार पदावर काम करणारांनीं केलेलीं बेजबाबदार विधानें मागें दिलेलींच आहेत. असो.

सूराबद्दल पुष्कळ लेखक बरेंच सांगत असले तरी, कला ह्या दृष्टीनें त्याची वाढ कसकशी होत गेली, याचा इतिहास फार कोठें उपलब्ध नाहीं. कांहीं लिखाण जें सांपडतें त्यांत अचाट कृत्यांचींच वर्णनें आढळतात. शिलरनें (Schiller) लिहिलेल्या 'दी डॉयव्हर' या कवितेंत एका प्रख्यात (त्याकाळीं) पोहणाराच्या धाडसी कृत्यांचें वर्णन आहे, तर व्हीक्टर ह्यूजोनें आपल्या 'लीज मिझरेबल्स' मध्यें जीन व्हॉलजीन् ह्या हीरोनें, तुरुंगाच्या छपरावरून सूर मारून पलायन केलें त्याचें वर्णन आहे. 'होरेशस' हा पुलावर लढतां लढतां तो कोसळल्यावर तैबर नदींत सूर मारून पैलतीरीं पोहत गेल्याचेंहि एक उदाहरण आहे. स्कॉटलंड व हवेलिअन बेटांत असे कांहीं वीर विरळा सांपडतात. पण मजा ही कीं, त्याच हवेलिअन बेटांतील नागरिक उडीऐवजीं पायांनींच पाण्यांत जातात.

इ. स. १८७१ च्या सुमारास, लंडन ब्रिजवरून जे. बी. जॉनसन् यानें सूर मारला व त्या गोष्टीला चांगलीच प्रसिद्धि मिळाली. नागरिक अगदीं चकीत झाले. साहाजिकच आहे कीं, जे या वेळेपर्यंत साधी (Plunge) उडी मारतांना भीत असत—कां? तर नाका–तोंडांत पाणी जाईल म्हणून!—त्यांना वरील प्रकारानें धक्काच बसावयाचा. अशी ही त्यावेळीं सर्वत्र स्थिति असल्यामुळें सूराच्या उडीचा पाहिजे तसा फैलाव झाला नसावा. उंचावरून उडी मारणारे हे अपवाद होत. आजहि ते आहेत. मिस केलरमननें १०० फूट उंचीवरून अवघड ठिकाणीं सूर मारलेला आहे. अति उंचावरून उडी मारण्याचें धाडस करणारे फार विरळा; कारण त्या उडीला तोल सांभाळणें व शरीर ताब्यांत ठेवणें यांचें असामान्य ज्ञान लागतें. असें जरी असलें तरी ह्या कलेचा प्रादुर्भाव कसा व कोठून झाला, हें कांहीं वरील उल्लेखावरून कळत नाहीं.

अगदीं एकोणिसाव्या शतकाच्या शेवटीं, स्वीडस लोकांनीं, इंग्लिश लाईफ–सेव्हिंग–सोसायटी–पुढें आपल्या प्रेक्षणीय सूरांच्या

उड्यांचें, प्रात्यक्षिक निदर्शनास आणलें व तें इतकें उत्कृष्ट ठरलें कीं, त्यामुळें इंग्लिश लोकांना स्फूर्ति झाली. या वेळेपासून फॅन्सी डायव्हिंग कॉम्पीटीशन (Fancy diving competitions) होऊं लागल्या. असा हा प्राचीन इतिहास आढळतो.

स्प्रिंग बोर्डावरचें काम.

एखाद्या उंच ठिकाणावरून साधी अगर सूराची उडी मारण्याची जरी संवय झाली असली तरी, स्प्रिंग बोर्डावरून उडी घेतांना पुन्हां भीति निर्माण होत असते. म्हणून ती भीति प्रथम नष्ट करण्यास्तव, स्प्रिंग न घेतां बोर्डावरून अलग, पायाकडून अगर डोक्या-कडून, पाण्यांत शिरण्यास सुरवात करावी. बोर्डाच्या पाण्याकडील टोंकापासून दोन फूट आंत सरळ ताठ उभें राहावें. नतर साधी उडी मारण्याच्या तयारीनें, एकेक पाय अलग उचलून पुढें यावें. कांठावर आलें असतां, तेथें न थांबतां दुसरें पाऊल पुढें टाकण्याची तयारी करावी. असें पाऊल टाकतांना बोर्डावरचें वजन कमी झाल्यामुळें, सहजगत्या स्प्रिंग मिळते व त्यामुळें बोर्डावरचा दुसरा पाय हा, कांठावर उडी घेतांना गुडघ्यांत स्प्रिंग करतां जसा बांक येतो, त्या स्थितींत येतो. तो खालीं आल्याबरोबर, जुळवून घ्यावा. बोर्ड खालीं दाबून स्प्रिंग घेण्याचा बिलकूल प्रयत्न करूं नये. कारण त्यामुळें, शरिराचा तोल पुढें जाऊन उडी पोटावर पडेल. कोणत्याहि परिस्थितींत शरि-राचा तोल कमरेपासून पुढें जाऊं न देण्याची खबरदारी घ्यावी. पायाचीं बोटें पाण्याकडे करावीं व पाठींत थोडा बांक घ्यावा. नव-शिक्यानें हात अंगास चिकटवूनच ठेवावे. डोक्याच्या वर घेण्याबद्दल कांहीं प्रतिपादितात. पण त्यामुळें शरीर खोल जातें. तरी नवख्यानें सुरवातीस तो प्रयत्न करूं नये. अशाप्रकारें थोडा सराव झाला म्हणजे भराभर पावलें टाकून उडी मारण्यास सुरवात करावी. नंतर सूराच्या उडीकडे वळावें.

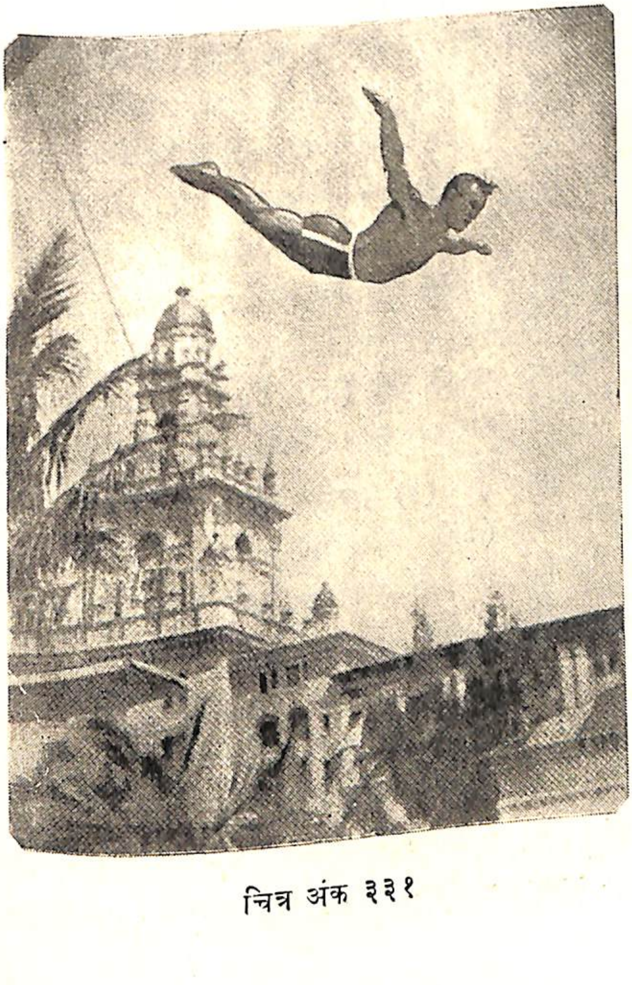
सूर उडी (पहिली पायरी) :—वरील प्रमाणेंच बोर्डाच्या कडेपर्यंत निर्धास्तपणें आल्यावर, स्प्रिंग न घेतां, शरीर पुढें व खालीं डोक्याकडून सोडून द्यावें. हात डोक्याच्या पुढें लांब करावे व साधारणपणें उडीचा कोन ५० डिग्रींचा असावा. अशाप्रकारें बोर्डावरून उडी मारतांना, जें भीतीचें वातावरण निर्माण झालेलें असतें तें नाहींसें होत आलें म्हणजे पुढची पायरी चढणेस सुरवात करावी. **पुढची पायरी :**—बोर्डावर मर्दानी बाण्यानें चालत येऊन चार फुटांवर टोंक राहिलें असतां, पाय जुळ-वून घ्या व दोन आंखूड पावलें टाकून एकदम उडी घ्या. टोंकाच्या मागें दोन इंच, उडी उतरवीत असतां, गुडघ्यांत पाय न वांकवितां, दोन्ही पाय जुळलेले ठेवा. (कांहीं ग्रंथकार उशी—Spring—चांगली येण्याकरितां, बोर्डा-वर धांवत येऊन, ८—१० फुटांवरून टोंकाला उडी घेऊन, नंतर दोन्ही पायांनीं धक्का मारून वर उशी घ्यावी व सूर मारावा असें प्रति-पादितात. पण ती गोष्ट सुरवातीस जमणें शक्य नाहीं.) बोर्डाला पाय टेकल्याबरोबर जोराचा धक्का द्या व त्याचवेळीं हाताचा पुढचा झोंक द्या. बोर्डाची स्प्रिंग व त्याचवेळीं शरिराची झालेली अनुकूल हालचाल, यांमुळें शरीर उंच बाहेर फेकलें जातें. नंतर सूराचा योग्य तो कोन साधून पाण्यांत शिरतांना, वरीलप्रमाणेंच

शरीर ठेवावें. येथपर्यंत मजल गांठली म्हणजे, प्रेक्षणीय उड्यांस आवश्यक, अशा स्प्रिंग बोर्डच्या पुढच्या कामास लागण्यास हरकत नाहीं.

प्रेक्षणीय उड्या मारतांना बोर्डाला जितकी लवकर अधिक स्प्रिंग येईल तितकी उडी उठावदार दिसेल. तरी अशा बोर्डाच्या कडेला सरळ ताठ उभें राहून, टांचा उचलून, हात बाजूनें खांद्यापर्यंत व नंतर डोक्यावर घेऊन, तसेंच खालीं घेतांना टांचा टेकणें; नंतर टांचा उचलून हातानें पुढचा झोंका घेणें व मूळ पदावर येणें; हात व पाय बाजूला घेऊन चवड्यांवर एकाच ठिकाणीं उड्या मारणें; वरची उशी घेऊन पुन्हां बोर्डावर येणें, असे प्रकार चालू करावेत म्हणजे शरिराचा तोल सांभाळ-ण्याचा चांगला सराव होतो. नंतर प्रेक्षणीय उड्या मारण्यास सुरवात करावी.

(१) **बहिरी ससाण्याचें उड्डाण** (The Swan or Swallow dive):—आतां या उड्यांस सुरवात करतांना, ज्या मूळ उड्यांवर पुढची इमारत उठलेली आहे त्यांपैकीं, बहिरी ससाण्याच्या उड्डाणाचें वर्णन करूं या.

बोर्डावर मागें सांगितल्याप्रमाणें चालत येऊन, दोन फुटांवर असतांना, उंच उडी घेऊन टोंकापासून दोन इंच अलीकडे, टांचा खालीं, गुडघे सरळ पण घट्ट न करतां व शरीर सरळ ठेवून बोर्डावर पाय टेका व दोन्ही पायांनीं बोर्डास खालीं जोराचा धक्का द्या व हात खांद्यापर्यंत वर बाजूला घ्या. यावेळीं तुम्हांला जी (Spring) उशी मिळते ती उंच व सरळ असावी. कोणत्याहि प्रकारें पुढें तोल नसावा. नंतर, झोका घेतांना खांद्याच्या रेषेंत आणलेले हात तसेच ठेवून, डोकें वर उचलावें व पाठींत बांक घ्यावा. दोन्ही पाय जुळलेले, सरळ व बोटें बाहेर ताणलेलीं असे ठेवून, हातांचे पंजे मोकळे व तळवे पाण्याकडे करावेत. (चित्र अंक ३३१). जोहान्सन् (Johansson) या ऑलिंम्पीक चॅम्पीअनचें (१९०८) असें म्हणणें आहे कीं, स्वालो डॉइव्ह घेतांना हात खांद्याच्या रेषेच्या थोडे मागें घेऊन हातांच्या मुठी वळल्या तर, त्यामुळें हातांत पाहिजे



चित्र अंक ३३१

असलेला जोर राहून शिथिलता येते. पाण्यांत शिरतांनाहि मुठी तशाच ठेवाव्या. ही क्रिया योग्य कीं अयोग्य याची प्रचीति अद्यापि आमच्या पहाण्यांत नाहीं.

अशा प्रकारें हवेंतील उड्डाणांत शरीर ठेवल्यानंतर, पूर्वी ठरविलेल्या बिंदूपाशीं पाण्यांत शिरतांना, हात डोक्याच्या पुढें घेऊन डोकें दोन्ही हातांच्या मध्यें असावें. पाठींत अल्पसा वांक ठेवून, पाण्यांत सरळ उभें शिरावें. यावेळीं पाण्याचा आवाज अगर पाणी उडणें यांचें प्रमाण अगदीं कमी असावें. बोर्डाचे टोंकापासून साधारणपणें सहा फूट अंतरावर पाण्यांत शिरावें व पाण्याची खळबळ न करतां, वरती येऊन पोहणेस सुरवात करावी.

पुष्कळ उमेदवार उडी नीट मारून वरती येतांना अशी कांहीं चमत्कारिक हालचाल करतात कीं, त्यामुळें सर्वांवर पाणी पडतें. हें सांगण्याचें कारण उड्यांचे शर्यतींत, या सर्व गोष्टी विचारांत घेऊन नंबर ठरवावा, असा अधिकृत नियम आहे. स्प्रिंगबोर्डावरची उडी जास्तींत जास्त २० फूट उंचीवरून असावी म्हणजे ती फारच आकर्षक दिसते. चांगला सूर मारणारास २० फूटांच्या उंचीला ८–१० फूट पाण्याची खोली पुरते. अधिक उंचावरची उडी स्प्रिंगबोर्डाशिवाय घ्यावी. कांहीं तज्ञ ६०–७० फूट उंचीवरून ४–५ फूट खोल पाण्यांत सूर मारतात. कोठूनहि उडी मारली असतां तिची खालीं जाण्याची गति १५–१८ पर्यंतच असते. यापेक्षां खालीं जावयाचें झाल्यास तसा प्रयत्न करावा लागतो. ही उडी शरीर नागमोडीसारखें वळविण्यास मदत करते.

(२) पुढचा ओणवा सूर (The Front Jack-knife):—या उडीला सुरवात वरीलप्रमाणेंच करावी. मात्र स्प्रिंग ही वरील उडीपेक्षां अधिक उंच व सरळ असावी. उडी परीपूर्ण झाल्यावर पुठ्यापासून (Hips) शरीर पुढें सरळ निमुळतें करा व पायांचीं बोटें खालीं ताणून पाय सैल ठेवूं नका. तसेंच पाय पाण्यांशीं उभ्या रेषेंत ठेवून (Perpendicular) नंतरच पुठ्यापासून शरीर पुढें घ्यावयाचें आहे. कांहीं ग्रंथकार पाय सरळ पण पुठ्यापासून पुढें झुकलेले असावे असें सांगतात, पण तें उठावदार दिसत नाहीं. एवढें झाल्यावर हात न वांकवितां पायांच्या आंगठ्यांना स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करा. यावेळीं डोकें हातांच्या मध्यें घ्यावयाचें नाहीं. ही स्थिति क्षणभर ठेवल्यानंतर साध्या सूरानें पाण्यांत शिरण्यासाठीं, हात डोक्याच्या पुढें घ्या व पाय मागें झोंका. उडी बोर्डापासून सहा फूट अंतरावर पडावी. कांहीं शिक्षक, पायांच्या आंगठ्यापर्यंत हात आणण्याची आवश्यकता नसल्याचें सांगतात, पण त्यानें उडीची खरी लज्जत जाते. तरी हात आंगठ्यांपर्यंत घेण्यास विसरूं नका. ह्या उडीनें पुढची उलटी उडी (The Front Somersault) मारण्यास मदत होते.

(३) पाण्याकडे पाठ करून सूर (The Back dive):—या उडीला बोर्डाच्या टोंकावर पाण्याकडे पाठ करून उभें रहा. बोर्डाला चांगली स्प्रिंग येण्यासाठीं व संपूर्ण श्वास घेण्यास्तव, चवड्यांवर शरीर सरळ वर उचलून नंतर खालीं टांचा टेका. हातहि त्याच वेळीं समोर खांद्यांपर्यंत घेऊन खालीं मांड्यांच्या बाजूस सरळ आणा. अशा प्रकारें उडीची पूर्व तयारी झाल्यावर, टांचा उचलून चवड्यांनीं



चित्र अंक ३३२

बोर्डास जोराचा धक्का देऊन उंच सरळ वर जा. यावेळीं वर सांगितल्याप्रमाणें हातांसहि झोंका मिळाला पाहिजे. स्प्रिंग पूर्ण होत असतां हात खांद्यापासून डोक्याकडे आणतांना, कमरेपासून पाठींत मागें वांक घ्या. (चित्र अंक ३३२). डोकेंहि हिसका न देतां त्याच प्रमाणांत मागें ठेवा. दृष्टि मागून आस्तें आस्तें पाण्याकडे आणावी. पाय कोठेंहि न वांकवितां बोटें बाहेर, वरीलप्रमाणेंच ताणावीं. शरिराचा हवेंतील तोल हातांवरच्या बॅलेन्सप्रमाणें असावा. नंतर पाण्यांत शिरण्यासाठीं सरळ खालीं उतरावें. यावेळीं डोकें हातांच्या मध्यें ठेवून दृष्टिहि खालींच असावी. ती मागें पुढें झाल्यास उडी उलटून मार बसेल. मागीलप्रमाणेंच वरती यावें. आमच्या मतें शरिरांत नागमोडी वळण देण्यास, 'बहिरी ससाणा,' हातांवरील तोलासन व वर वर्णन केलेला 'पाठीकडचा सूर' या उड्या पुरेशा असून त्यांयोगें शरीर खालीं वेलीसारखें सोडतां येतें. यालाच इंग्रजींत स्क्रू (Screw) असें म्हणतात. शिवाय पाठीकडच्या सूरानें मागची उलटी उडी सोपी जाते, असें आमचें मत आहे.

(४) पाण्याकडे पाठ करून ओणवी उडी (The Back Jack-knife):—वरील पाठीकडल्या सूराची जशी प्रथम तयारी केली तशीच याहि उडीची करा. पण पुढील क्रम हा अगदीं उलट असा आहे. या उडींत टांचा टेकल्यानंतर, नुसती उंच अशी स्प्रिंग घ्यावयाची नसून ती मागें उंच-उंच होत अशी घ्यावयाची आहे. असें करतांना समोर खांद्यांच्या रेषेंत असलेले हात उडी मागें जाण्यासाठीं खालीं मांड्यांकडे झोंकून आणावे लागतात. उडी मागें इष्ट त्या उंचीला पोचल्यानंतर पुढच्या ओणव्या सूराप्रमाणें (Front Jack-knife) पुढें वांकून पायांच्या आंगठ्यांस हात लावा व वरीलप्रमाणेंच पाण्यांत शिरतांना शरिराची ठेवण असू द्या.

या उडीचा झोंक फार मागें घेण्याकडे बऱ्याचजणांची प्रवृत्ति असते, कारण पुढें ओणवें होतांना बोर्ड लागूं नये. पण झोंक

जास्त मागें घेतल्यानें, उडीचें तंत्र बरोबर जमणें अशक्य होतें. बोर्डावरून सूर अगर तत्सम कोणतीहि उडी घेतांना, पाण्यांत शिरण्याचा बिंदु बोर्डाच्या टोंकापासून सहा फूटांवर असावा. अपवाद 'तोलासन'.

या उडीनें मागून पुढची उडी मारण्यास (Back Front Somersault) सहाय्य होतें.

कांहीं ग्रंथकार कोणास प्रेक्षणीय उड्या मारण्याच्या रांगेंत बसण्यास योग्य अशी तयारी करावयाची असेल तर (१) बहिरी ससाणा (The Front Swan), (२) पुढची ओणवी उडी (The Jack-knife), (३) मागचा सूर (The Back Dive), (४) मागची ओणवी उडी (The Back Jack-knife) या चार उड्या पुढील अनेक उड्यांची जननी, असल्यामुळें चांगल्या तयार करण्याचा सल्ला देतात. वरील खेरीज आणखी कांहीं उड्यांची त्यांत भर घातल्याशिवाय, पुढील उड्यांचा 'पाया' भक्कम होणार नाहीं असें आमचें मत आहे.

वर दिलेल्या चार उड्यांशिवाय (१) तोलासन (The hand balance), (२) सर्वांगासन (The Neck Dive), (३) खडा सूर (The wooden Soldier or Dead drop), (४) बाजूवरचा सूर (Side dive), (५) पुढून मागचा सूर (The Front Back dive) या उड्यांची त्यांत भर घालावी. पुढून मागचा सूर (The Front Back dive) व त्याचीच उलटी उडी वगैरेंसारख्या ज्या उड्या आहेत त्यांचा अभ्यास शेवटीं करावा.

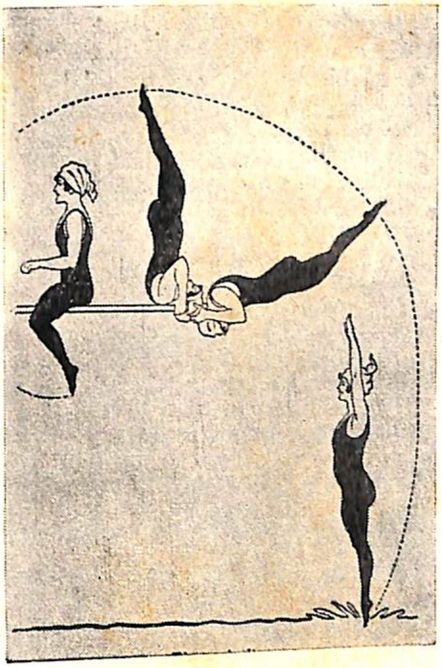
(५) **तोलासन** (The Hand Balance):—बोर्डाच्या कडेला एक फुटावर प्रथम सरळ उभे रहा. नंतर खालीं बसून बोर्डाच्या कडा, दोन्ही हातांनीं बाजूनें पकडा. आस्तें पाय वरती नेतांना कोपरें वांकलेलीं ठेवून खांद्यांत जोर द्या. डोकें वरती उचललेलें व दृष्टि पाण्याकडे राहूं द्या. पाय संपूर्ण वर गेल्यावर बोटें बाहर ताणलेलीं असावीं. कमरेंत थोडा वांक ठेवून पाय पाण्याकडे अल्पसे कलते असावे. नंतर हात सरळ करण्यासाठीं शरीर वरती उचलूं लागावें. हात संपूर्ण सरळ झाल्यावर, हातांनीं बोर्ड खालीं दाबून, एकदम हात सोडावे. यावेळीं जी स्प्रिंग मिळते त्यांत चटकन् हातांस व शरिरास, पुढचा झोंल देऊन हात खांद्यांच्या खालीं सोडावे. कोणत्याहि कारणानें डोकें यावेळीं हातांच्यामध्यें नसावें. नाहींतर पाय पुढें जाऊन उडी पाठीवर पडेल. उडी पाण्याजवळ आली म्हणजे डोकें हातांमध्यें घेऊन सूराच्याप्रमाणें पाण्यांत शिरावें.

या उडीस बोर्डावरची स्प्रिंग जास्त घेतां येणें शक्य नसल्यानें उडी बोर्डापासून फार अंतरावर पडत नाहीं, तरी खालीं पाण्याची खोली चांगली असावी. डोक्याकडून एकदम खालीं यावयाचें असल्यानें, खालच्या वजनामुळें उडी खोल जाण्याची शक्यता असते ती, शरीर पाण्यांत गेल्याबरोबर, डोकें वहात पुढें वर उचलून नाहींशी करावी. तसेंच हातांची सूट फार जपून करावी. हिसका अगर झटका देऊन बोर्डास अधिक स्प्रिंग येईल असें कांहीं करूं नये.

ही उडी, सर्वांगासन व निश्चल सूराची उडी, या घेतांना बोर्डावर आपल्या सोबत्यास

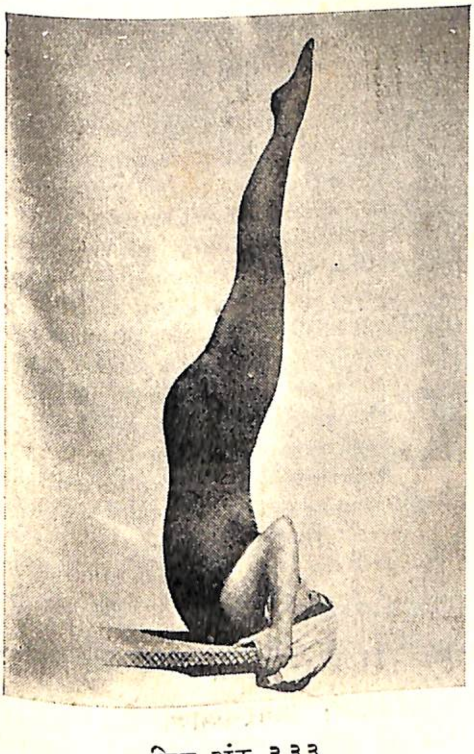
पाण्याकडे पाठ करून व पाय खालीं सोडून बसण्यास सांगावें म्हणजे स्प्रिंग जास्त येणार नाहीं अगर अधिक स्प्रिंग येण्याकरितां, बोर्डाच्या खालीं मागें जो ठोकळा दिलेला असतो तो पाण्याकडे योग्य प्रमाणांत सरकवून घ्यावा.

मल्लखांबावर बोंडावरचा तोल(Balance) करून तशीच खालीं सूट मारण्याचा ज्यांना सराव आहे, त्यांना ही उडी सोपी वाटेल. बारवरचीं कामें करणारांना तर ही उडी कांहींच नाहीं! या उडींत पायांकडूनहि पाण्यांत शिरतां येतें व असें शिरतांना पुढचा सूर मारतां येतो. तसेंच शरीर वेलीसारखें नेऊनहि कांहीं उड्या मारतां येतात व त्या फार आकर्षक दिसतात.



चित्र अंक ३३४

(६) सर्वांगासन (The Neck



चित्र अंक ३३३

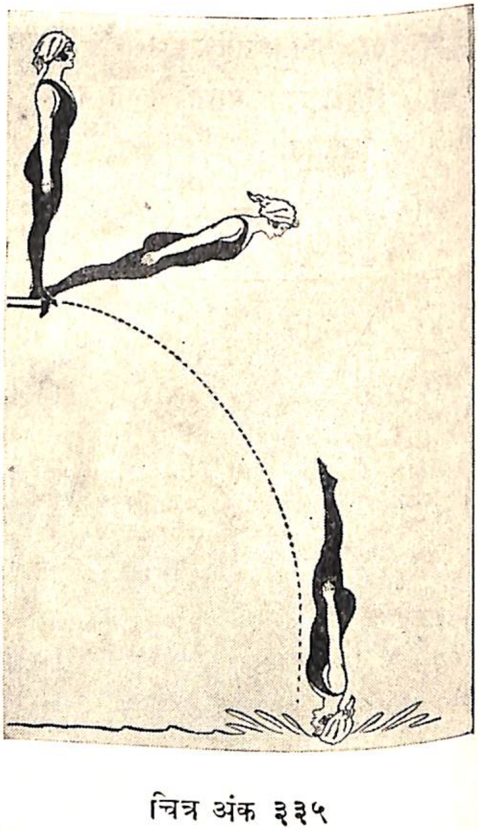
Dive) :—बोर्डावर उताणें निजून, डोकें जवळ जवळ संपूर्ण कडेच्या बाहेर यावें. यावेळीं दृष्टि समोर असावी. नतर हात डोक्याकडे घेऊन पंजांनीं कांठ बाजूनें पकडावे. पायांचीं बोटें बाहेर ताणून सर्व शरीर, खांदे व पंजे यांवर भार देऊन सावकाश अलग असें वर उचलावें व खांद्यांपासून सरळ बोर्डावर उभें आणावें. (चित्र अंक ३३३ व ३३४). ही क्रिया करीत असतां, जसेंजसें शरीर वरती येऊं लागेल तसातसा दृष्टीचा कोन बदलून, शरीर खडें होतें तेव्हां पायांच्या बोटांच्या टोंकांवर, ती खिळवावी. पुढें त्याच स्थितींत शरीर डोक्याकडे मागें नेऊन, बोर्डाच्या रेषेंत व पाण्याशीं समांतर आणावें. यावेळीं हातांच्या पंजांवर जोर देऊन, शरीर मागें नेतांना फार सावधगिरी ठेवावी. जसेंजसें शरीर मागें

जाईल तसातसा खांद्यांचा आधार सुटूं लागतो, पण याच वेळीं बोर्डावरून ते सुटू लागलेले खांदे अंगाजवळ घट्ट दाबून त्यांत जोर ठेवावयाचा असतो. कोपरें अंगाजवळ पण उभीं करून ठेवावीं ! कोपरें जवळ व उभीं केलीं नाहींत तर खांद्यांत पाहिजे असलेली शक्ति निर्माण होत नाहीं.

पाण्याशीं समांतर शरीर ठेवणें ही फार अवघड गोष्ट आहे. असें समांतर शरीर आल्यानंतर सावकाश खालीं सोडतांना साधारणपणें बोर्डाशीं १३५ डिग्रींचा कोन साधला असतां, बोर्डाची पकड सोडून हात व्यवस्थितपणें डोक्याच्यावर घ्यावे व सरळ पायांकडून पाण्यांत उतरावें. हात डोक्यावर असल्यामुळें पाण्यांत खोल जाल. तरी खालीं पाण्यांत शिरल्याबरोबर वेळींच हालचाल चालू करावी.

ही उडी विशेषतः सुरवातीपासून बोर्ड सोडीपर्यंत जेवढी सावकाश घेतां येईल तेवढी घेतली असतां अधिक मनोवेधक दिसते. हातांच्या पंजांत व खांद्यांत असामान्य बळ असावें लागतें मल्लखांबावरचा खांद्यांचा विचार पूरा लक्षांत घ्या म्हणजे उडीची कल्पना येईल.

(७) उभा निश्चल सूर (The wooden soldier dive or Dead Drop):—बोर्डावर सावकाश चालत येऊन कडेला हुश्शार (Attention) स्थितींत उभे रहा. हात खालीं मांड्यांपर्यंत असे सरळ अंगास चिकटवून ठेवा. दृष्टि समोर असूं द्या. नंतर कोठेंहि शरिरांत वांक न घेतां, ते उडीच्या नांवास शोभेल असे ठेवून बोर्डावरच्या पहिल्या स्थितीच्या अगदीं उलट स्थितींत येऊं द्या. असें शरीर समोर आणीत असतां पायांचे तळवे हे जणूं, बोर्डाला चिकटविलेलेच आहेत असें असूं द्या. खालीं शरीर येतांना पाय सुटू लागून शरिराचा तोल जाऊं लागतो, त्यावेळीं पायांचीं बोटें आंत वळवून मिळेल तितका आधार घेण्याचा प्रयत्न करा व त्याचवेळीं हनुवटी छातीस लावा म्हणजे उडी छातीवर न पडतां बोर्डाशीं सुमारें १३५ डिग्रींचा कोन करून सरळ उभी अशी येईल. (चित्र अंक ३३५). मागें तोलासनांत सांगितल्याप्रमाणें ही उडीहि खोल जात असते. तरी शरीर

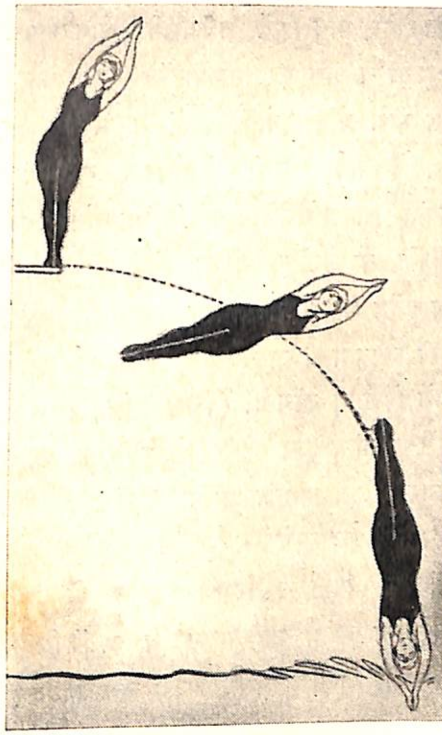


चित्र अंक ३३५

पाण्यांत शिरल्याबरोबर डोक्याचा बचाव करण्याकरितां हात डोक्याच्या खालीं घेऊन समोरून वर निघा; अगर खालीं शिरल्याबरोबर डोकें पुढून वर उचला.

सर्वांगासनापेक्षां, या उडींत शरीर उलटें असल्यानें, हवेंत तोल सांभाळणें फार कठीण काम आहे व तें योग्य साधलें तर उडी प्रेक्षणीय दिसते. मल्लखांबाच्या बोंडावरील सूर व ही उडी सारखीच आहे.

(८) बाजूवरचा सूर (The Side dive):—ही उडी घेतांना ज्या बाजूवर उडी घ्यावयाची असेल ती बाजू पाण्याकडे करून बोर्डाच्या टोंकावर उभें रहावें. दोन्ही हात बाजूनीं डोक्याच्यावर नेतांना, खांद्यांच्या रेषेपासून श्वास घेऊन बरगड्या पसरण्यास सुरवात करावी. असें करतांना हातांस जेवढा वरती ताण देतां येईल तेवढा द्यावा म्हणजे प्रसरण योग्य असें होतें. याचवेळीं टांचाहि वर उचलाव्या. नंतर हातांचे तळवे जुळवा व श्वास सोडीत, हात आस्तें आस्तें खालीं घेण्यास सुरवात करा व पुन्हा पूर्ववत् स्थितीस या. या उडींतच फक्त हातांचे तळवे जुळवावयाचे आहेत. असें दोन तीन वेळां करून मनाची तयारी करा. शिवाय यायोगें आपणांस पाहिजे असलेली स्प्रिंग निर्माण होते. (यावेळीं बोर्ड पुन्हां पूर्ववत्, खालील ठोकळा मागें सारलेला, असा करून घ्यावा.) नंतर शरीर कमरेंतून बाजूला वांकवून बाहेर आणीत असतांना पायांशीं वरच्या भागाचा सुमारें १३५ डिग्री कोन करून, पायानें बोर्डास किंचित धक्का द्या. सर्व शरीर एका रेषेंत पण बाजूवर कललेलें असें ठेवा. (चित्र अंक ३३६). यावेळीं दृष्टि मात्र अगदीं नाकासमोर असावी. दृष्टीचा कोन जसाजसा बदलत जाईल तशीतशी शरिराची गति बदलत जाते. इतर उड्यांतहि दृष्टीला महत्व आहे. पण बाजूवरचे शरिराची गति

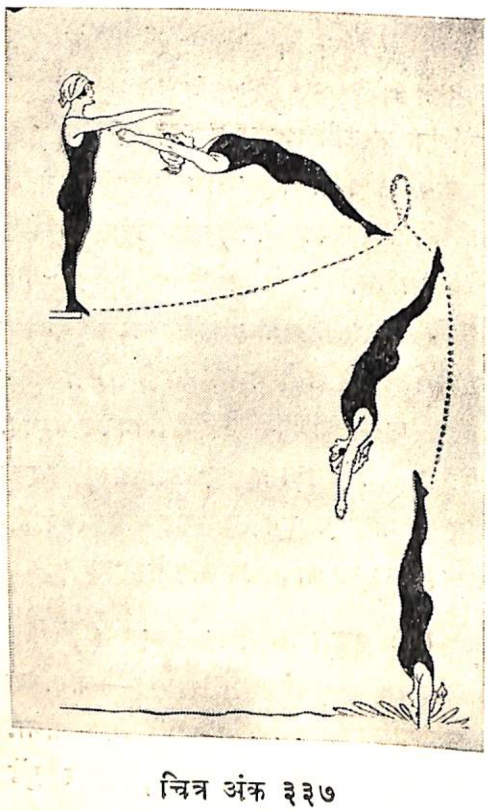


चित्र अंक ३३६

दृष्टीच्या फरकानें लवकर बदलत जाते. (एका कुशीवर तरंगण्याचा अभ्यास करतांना याची प्रचिति फार लवकर येते.) शरीर हवेंत असतांना डोक्याचा भार आस्तें आस्तें खालीं देत असावें. म्हणजे पाण्यांत शिरतांना शरीर सरळ येण्यास मदत होते. ही उडी वाटते तेवढी सोपी नसून शरीर एका बाजूवर ठेवणें अवघड आहे. दृष्टीचा कोन थोडासा चुकल्याबरोबर, एका बाजूवर, पाय पलटून पलीकडे अगर पाठीपोटावर, जाण्याचा संभव असतो.

(९) पुढून मागचा सूर (Front Back or reverse dive):—बोर्डाच्या कडेला उभे रहा व बोर्डास थोडी स्प्रिंग आणा. उडी घेण्याची तयारी झाल्यावर, शरीर पुढें

झोंकतांना, पाय पुढें व वरती आणण्याकडे लक्ष द्या व असें करतांना पाठींत वांक घेऊन हात मागें झोंका. डोकें हातांच्या मध्यें असूं द्या. हें सर्व, उडी बोर्डावरून सुटल्यावर अत्यंत सावधगिरीनें व निमिषार्धांत झालें पाहिजे. या उडीचा पहिला झोंक पुढें असतो पण हवेंत शरीर आल्यानंतर, मागची उलटी उडी घ्यावयाची असल्यामुळें, तो सर्व झोंक मागें खेंचावा लागतो. (चित्र अंक ३३७). असें करतांना जर कोठें थोडी चूक झाली अगर वेळेचा अंदाज आला नाहीं तर, काय स्थिति होईल याचें वर्णन न केलेलेंच बरें. त्यांतल्या त्यांत स्वसंरक्षण म्हणून ही उडी मारतांना अर्ध्या बाहीचा शर्ट व अर्धी विजार घालावी. या योगें उडींत कांहीं चूक झाल्यास,



चित्र अंक ३३७

बसणाऱ्या माराचें प्रमाण थोडें कमी होतें. अशाप्रकारें, पाण्याशीं पाठीकडून 'स्वालोची उलटी स्थिति' झाल्यानंतर (कांहीं समांतर प्रतिपादितात) खालीं उतरतांना पहिल्या सूरासारखें उतरावें. या उडींत, मुख्य लक्षांत ठेवावयाची गोष्ट म्हणजे, पुढचा झोंक घेऊन उडी मागें खेचण्याची क्रिया, ही होय.

ही उडी 'स्वालो–डाइव्ह' प्रमाणें हात खांद्यांच्या रेषेंत ठेवून घेतली असतां फारच चित्ताकर्षक वाटते. मात्र यावेळीं पाठींतील वांक योग्य राहण्यासाठीं व शरीर निमूळतें खालीं जाण्यासाठीं, मान शक्य तेवढी मागें करा. स्प्रिंग बोर्डावर, उंच पुढें उडी घेऊन, शरीर खालीं येण्यास सुरवात होतांच एकदम पाठींत वांक घेऊन मागची कमान टाकावयाची म्हणजे उडीच्या पुढच्या झोंकास फार मागें खेंचावें लागत नाहीं. अर्थात् उडीची ही पुढची पायरी आहे व तीहि या मानानें कठीणच आहे हें निर्विवाद होय. पण या उडीच्या दिलेल्या दोन्हीं चित्रांचें निरीक्षण केल्यावर, 'स्वालो–डॉइव्हची पोझ', आत्मसात करण्याकडे, खऱ्या डॉइव्हरचें चित्त आकर्षल्याशिवाय खास राहणार नाहीं. तरी आम्ही वर इषारा दिल्याप्रमाणें काळजीपूर्वक तयारी करावी.

प्रेक्षणीय उड्या–उपक्रम.

प्रेक्षणीय उड्यांचे मुख्य प्रकार दिल्यानंतर त्यांतूनच निर्माण होणाऱ्या पण कांहीं कांहीं फारच मनोवेधक अशा उड्या, अगदीं जरुरीपुरत्या स्पष्टीकरणानें पुढें देत आहे:—

(१) स्वालो डॉइव्ह (पायांकडून उतरणें):—स्वालो-डॉईव्हची पोझ पूर्ण झाल्या-

वर; मान मागें खेंचून पाठींतला वांक काढणें व हात अंगास चिकटविणें. पाय आपोआप खालीं येऊं लागतात.

(२) **वेल,** (Screw):—खालेची पोझ पूर्ण झाल्यावर, खालीं उतरतांना कोणत्या तरी एका बाजूकडून शरीर कमरेंतून वळविण्यास सुरवात करावी. वळसे घेत घेत शरीर खालीं येत असल्यानें, उडी प्रेक्षणीय दिसते.

(३) **पुढची उलटी उडी** (Front Somersault):—पुढची ओणवी उडी (Front Jack knife) घेतो तशी सुरवात करून डोकें पुढें न करतां छातीस लावा व हात पायांच्या बोटांकडे न नेतां, त्यांस खालून झोका देऊन, शरीर वळत असतां छातीकडे, कोपरांत वांकलेले व मुठी खांद्यांजवळ, असे आणावे. पाय वांकवूं नयेत. नंतर पाण्यांत शिरतांना हात अंगाबरोबर सरळ घेऊन शिरावें. कमरेमध्यें न वांकतां, तसेंच सर्व शरीर वळकुटीसारखें करूनहि, ही उडी मारण्याचा कांहीं ठिकाणीं प्रघात आहे.

सांघिक–प्रकार:—लागोपाठ दोन उलट्या उड्या, एक उलटी व नंतर सूर. एक उलटी व वेल.

(४) **मागचा वेल** (Back screw):—मागचा सूर घेतल्यावर, पुढच्या वेलाप्रमाणेंच.

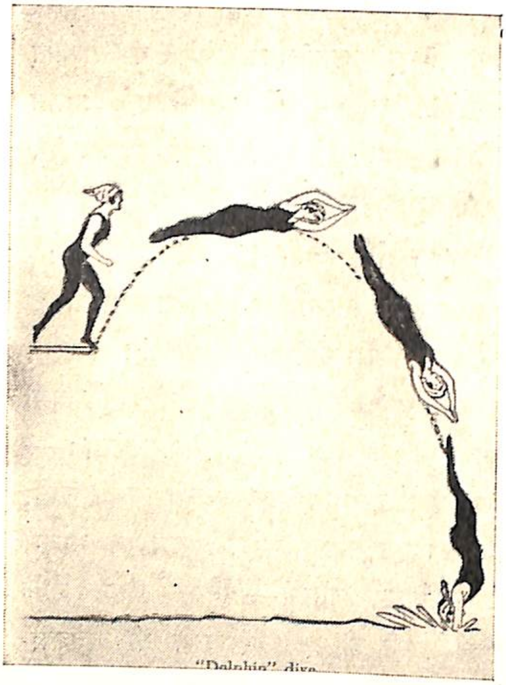
(५) **मागची उलटी** (Back Somersault):—मागच्या सूराची उडी घेतल्यावर मागें नेलेले हात तसेच झोंका देऊन, खालून मांडीजवळ आणावे. नंतर पुढच्या उडीप्रमाणेंच पाण्यांत शिरावें. याहि उडींत स्प्रिंग घेतल्यावर पाय वांकवून छातीजवळ घेणें व पाण्यांत शिरतेवेळीं खालीं सोडणें, असाहि एक प्रघात आहे. याचेहि वरीलप्रमाणें सांघिक उड्यांचे प्रकार करतां येतात.

(६) **तोलासन** (Hand Balance):—हातांवर तोल घेतल्यानंतर तसेच पाय पाण्याकडे नेऊन साध्या उडीसारखे पाण्यांत शिरणें. या वेळीं पाय खालीं आल्यावर तोल पुढें जात असतो तो सांभाळावा. **सांघिक उड्या**:—पायांकडून उतरतांना सूर, पुढची उलटी उडी, तोलासन सूट व पायांकडून पुढून व मागून उलटी घेऊन उतरणें—बॅलेन्स करून डोकें खालीं करून जी सूट घ्यावयाची ती घेतल्यानंतर मग हातांच्या झोक्यावर व डोकें वर उचलून पाय खालीं आणावें.

(७) **विरुद्ध दिशेचें तोलासन** (Reverse Hand Balance):—बोर्डाकडे पाठ होईल असें तोलासन करणें व नंतर मागें सूट घेऊन सूर मारणें, बाकी वरीलप्रमाणेंच.

(८) **सर्वांगासन व मागची उलटी उडी** (Neck dive and Back Somersault):—सर्वांगासनानें पाण्यांत उतरतांना शरीर सरळ उभें झालें म्हणजे पाय छातीजवळ व हात पुढून मागें फिरवून, मागची उलटी उडी घ्यावी. हवेंत इतकें खालीं आल्यावर ही उडी साधण्यासाठीं, बोर्ड सोडतांनाच धक्का देऊन शरिराचा तोल मागें घ्यावा. उडी अवघड आहे.

(९) **बाजूवरील सूर व त्याचा वेल** (Dolphin Dive):—बाजूचा सूर घेऊन



"Dolphin" dive

चित्र अंक ३३८

खालीं वेलासारखें उतरत जा. फार प्रेक्षणीय दिसतें. (चित्र अंक ३३८).

(१०) **समोरून मागची उलटी** (Front Back Somersault):—पुढून मागच्या सूराची स्प्रिंग घेऊन सूराऐवजीं उलटी मारणें. शरीर न वांकवितां अगर गुडघे वांकवून उडी मारण्याचाहि एक प्रघात आहे. ही उडी अवघड असून, शरीर न वांकवितां मारली तर फारच बहारीची दिसते.

समालोचन.

'प्रेक्षणीय उड्या', या प्रकरणाचें विवेचन करतांना, प्रारंभींच आत्मनिवेदन करून आम्ही, या क्षेत्रांतील आमच्या अधिकारमर्यादेचा, स्पष्ट खुलासा केला असून, त्याच्या पुष्ट्यर्थ चॅम्पीअन डॉयव्हिंग कोचचा अभिप्रायहि, नमूद केला आहे. उड्या व पोहणें, यांचा संबंध विषद करून दाखवितांना आमचें त्या बाबतचें मतहि निःसंदिग्ध शब्दांत पुढें मांडलेलें आहे. अशा प्रकारें स्वतःची बैठक तयार करून, प्रस्तुत विषयाची मांडणी करतांना, प्रथमतः पाया भक्कम रचण्याची शिफारस, कांहीं प्राथमिक उड्यांची उपयुक्तता प्रतिपादन करून, त्या बाबतचीं कांहीं विचित्र विधानेंहि देण्यांत आलीं आहे. नंतर प्रेक्षणीय उड्यांचें वर्णन करून, त्यांचा थोडा प्राचीन इतिहास निवेदन केला आहे. येथेंहि पुन्हां कांहीं अव्यापारेषु व्यापार करणारांचा नाखुषीनें थोडा समाचार घ्यावा लागला आहे. या उड्यांना जास्त आकर्षकपणा येण्यासाठीं, स्प्रिंग बोर्डाची आवश्यकता प्रतिपादन करून नंतर त्याच्यावरील 'सराव' कसा करावा ही माहिती देण्यांत आली आहे. अशा रीतीनें प्रत्यक्ष विषयाचें विवरण करण्यापूर्वीं आधारभूत अशा गोष्टींचें स्पष्टीकरण करावें लागलें आहे.

प्रेक्षणीय उड्यांचें विवरण करतांना, स्थलाभावीं, आमच्या दृष्टीनें मूळ आधारभूत असलेल्या नऊ उड्यांचेंच स्पष्टीकरण करून नंतर त्यांवर आधारलेल्या अशा कांहीं निवडक १०।१२ उड्यांचा थोडक्यांत खुलासा केला आहे.

एवढें सर्व विवेचन जरी झालें, तरी एका महत्त्वाच्या गोष्टीचा, वर मुद्दामच उल्लेख केला नाहीं. याबद्दल समालोचनांत दोन शब्द लिहून हें प्रकरण पुरें करीत आहों.

प्रेक्षणीय उड्या, ही एक कला असून तिचें कांहीं शास्त्र आहे. त्या शास्त्रांत पारंगत

होण्यासाठीं सुरवातहि विशिष्ट वयोमर्यादेंत व विशिष्ट शरीरयष्टीच्या लोकांनीं चिकाटीनें करावयाची असते. ती शोकाखातर हें तर केव्हांहि खरेंच! असें जरी असलें तरी याची 'दीक्षा' ही कोणाकडून तरी घेतलीच पाहिजे. अशी दीक्षा देणारा जो गुरु त्याचीं कर्तव्यें व जबाबदारी, याबद्दलचे 'दोन शब्द' लिहीत आहों.

गुरूनें उड्यांच्या प्राथमिक अवस्थेपासून तों अखेरपर्यंत सर्व गोष्टी विद्यार्थ्यांस क्रमाक्रमानें समजाऊन देतांना व त्यांच्याकडून त्या त्या प्रकारचें प्रात्यक्षिक घटवून घेतांना, मुख्य गोष्ट जर कोणती लक्षांत ठेवावयाची असेल तर ती ही कीं, त्यांस कोणत्याहि परिस्थितींत नाउमेद करावयाचें नाहीं. मनुष्यस्वभावच असा आहे कीं, त्याला प्रोत्साहन हें लागत असतें व तें योग्य दिशेनें व वेळींच मिळत गेलें तर कामाची सफलता आपल्या दृष्टीस पडण्याची आशा असते. ही थोरामोठ्यांची जर गोष्ट तर लहान बालकांची अपेक्षा निराळी कशी असणार? आपल्या विषयांत, कोणांस पारंगत व्हावयाचें असेल तर प्रारंभ बालपणींच करावा, असें आम्हीं मागें म्हटलेंच आहे. मोठेंपणीं पारंगत होणारे फारच विरळा! म्हणून, त्यांच्या हातून कांहीं चूक होत असेल तर त्यांचें वयोमान लक्षांत घेऊन, त्यांना ती अशा प्रकारें पटवून द्यावी कीं, त्यांत सुधारणा तर व्हावी पण पूर्वीं कांहीं चुकल्याची त्यांना हुरहुर् वाटूं नये. कांहीं वेळां, चूक सांगून लक्षांत येत नसते, अशा समयीं शिक्षकानें शांत चित्तानें त्यांची चूकीची हालचाल करून दाखवावी. शिक्षक जर प्रात्यक्षिकांत तरबेज नसेल तर, त्यानें जमिनीवर त्या प्रकारचे अंगविक्षेप करून तरी ती चूक त्यांच्या नजरेस आणावी, म्हणजे ती त्यांला लवकर पटते व तीं इष्ट ती सुधारणा करतात, असा स्वानुभव आहे. सर्व चूकांचा एकदम समाचार घेण्याच्या भानगडींत कधींच पडूं नये. मागील पोहण्याच्या प्रकरणांत आम्हीं सांगितल्याप्रमाणें एकेक दोष सुधारीत जावें. त्यांच्याशीं नेहमीं हांसत–खेळत व मिळूनमिसळून पण शिस्तीसाठीं योग्यवेळीं आपल्या अस्तित्वाची जाणीव देऊन शिक्षकानें राहावें. कित्येक वेळां थोडी जरी सुधारणा दिसली तरी केवळ त्यांला अधिक हुरूप येण्यासाठीं जवळ घेऊन शाबासकी द्यावी. यामुळें त्यांना तुमचा लळा लागतो व तुमच्या शब्दाबाहेर सहसा तीं जात नाहींत. असें झालें कीं, त्यांना तरबेज करण्याचें तुमचें काम बरेंच हलकें होतें, कारण प्रोत्साहनामुळें व तुमच्या वात्सल्यामुळें तीं अधिक नेटानें कामें करूं लागतात.

तरी शिक्षकानें याचा फायदा घेऊन शिक्षणाचें काम योग्य अनुक्रमानें पुढें चालवावें. अवघड उड्यांच्या वेळीं अत्यंत दक्षता बाळगावी. उडीची सूट, तिची हवेंतील स्थिति व पाण्यांतील शिरणें, असे उडीचे मुख्यत: तीन भाग पाडून प्रत्येकाची वेळ व अंतर, यांची त्या त्या उडीच्या मानानें त्यांला कल्पना करून देऊन, कांहीं इषारा ठरवून घ्यावा व नंतर त्या इषाऱ्याप्रमाणें विद्यार्थ्यांनीं उडीचा सराव करावा. तसेंच शिक्षकानें, पाण्याच्या खोलीपासून तो स्प्रिंग बोर्डाच्या व्यवस्थितपणाची सर्व देखरेख पाहिली पाहिजे.

अशा प्रकारें आपल्यावरील जबाबदारीची

जाणीव ठेवून योग्य प्रकारें कर्तव्य बजाविल्यास इच्छित फल मिळाल्याशिवाय राहणार नाहीं आणि त्यामुळें पर्यायानें एका उपयुक्त व उत्कृष्ट जनरंजन करणाऱ्या कलेच्या प्रसाराचें श्रेय त्याला लाभणार आहे. ती कला म्हणजेच **प्रेक्षणीय उड्या** होत.

ट्रोजन-स्ट्रोक (Trudgen-stroke).

(येथें आपण पोहण्याच्या एका प्रकाराबद्दल विवेचन करणार आहोंत. तरी त्याबद्दल प्रथमच खुलाशाचे दोन शब्द सांगितले, तर ते पुढील माहिती समजाऊन घेतांना सहाय्यभूत ठरतील, अशी आशा वाटत असल्यामुळें, ते खालीं देत आहे.

कोणतेंहि शास्त्र घ्या, त्यांतील मूळ सिद्धांत सर्वमान्य, पण तपशिलाबाबत मतभेद झालेले आपल्या नित्य निदर्शनास येत असतें, आणि तीच गोष्ट ह्या पोहण्याच्या बाबतींतहि दिसून येतें. पोहणें ही एक कला आहे हें आतां पुष्कळांस पटूं लागलें आहे. ह्या कलेच्या प्रसारार्थ पाश्चात्य राष्ट्रांनीं सुरवात करतांना, जी ग्रंथनिर्मिति केली ती अवलोकन करतां बारीक-सारीक हालचालींमध्यें **मतैक्य** असें फारच विरळा दिसतें. इतकेंच काय! पण, त्यांनीं स्पष्टीकरण केल्याप्रमाणें, खुद्द त्यांच्या स्वतःच्या हालचालीहि होत नसत हें अगदीं अलीकडील ग्रंथप्रकाशनावरून तज्ञांनीं निदर्शनास आणून दिलें आहे. उदाहरणार्थ:—जॉनी वेस्मुल्लर ऊर्फ टॉरझॉन् हा इ.स. १९२८ मध्यें, चॅम्पीअनशीपची शर्यत जिंकतांना ज्या प्रकारानें पोहला त्या प्रकारांची त्यावेळचीं छायाचित्रें पहातां, त्यानें अमेरिकन-क्रॉल (American Crawl) या नांवाचें जें पुस्तक इ. स. १९३० मध्यें प्रसिद्ध केलें, त्यांत स्वतःच्या हालचालींबद्दल लिहितांना, इ. स. १९२८ मधील त्याच्या स्वतःच्या हालचालींशीं विसंगत, अशीं विधानें त्यानें केलेलीं आहेत; म्हणजे सांगण्याचा मुद्दा असा कीं, आपण बारीक-सारीक गोष्टींचें विवेचन करतांना, प्रत्येकाच्या शरीर-धाटणीप्रमाणें, अल्पसें कां होईना, फरक हे पडत जाणारच, असें गृहित धरलें पाहिजे. त्यांच्या हालचालींमध्यें निर्माण होणारे कोन-त्रिकोण-वर्तुळें हीं अमुकच एका अंशाचीं अगर विशिष्ट बिंदूपासून निर्माण होणारीं असलीं पाहिजेत, असें ठाम मत कोणासच प्रतिपादितां येणार नाहीं.

अशा परिस्थितींत हीं जीं अनुमानें प्रात्यक्षिकांत आचरावयाचीं, तीं त्यांतल्या-त्यांत नाणावलेल्या पोहणारांच्या हालचालींवरून बांधलेलीं असावीं.

हा एवढा खुलासा करण्याचें कारण कीं, क्रॉल प्रकारासंबंधीं अनेक तज्ञांनीं आपआपलें स्पष्टीकरण केलेलें असतां, आपणांस कांहीं बाबतींत मतभेद दिसून येतो. 'क्रॉल'संबंधीं इतकी ग्रंथनिर्मिति झालेली असतां, जर त्याची ही स्थिति, तर मग दुय्यम प्रतीच्या ट्रोजन-स्ट्रोकची गोष्ट कशाला? शिवाय दुसरीहि एक गोष्ट लक्षांत घेतली पाहिजे. ती ही कीं, इतर प्रकारांचें विवेचन पुष्कळ ग्रंथांतून सांपडतें, पण ट्रोजनचें सविस्तर वर्णन कोठेंच नाहीं. अल्पस्वल्प जें कांहीं आढळतें त्यांत भिन्नता!

याखेरीज महत्त्वाची बाब म्हणजे, आज घटकेस प्रत्येक प्रकाराचें मूळ स्वरूप अगदीं पालटलेलें आहे.

अशा परिस्थितींत हें वर्णन करतांना कांहीं गोष्टींत भिन्नता दिसण्याचा संभव आहे. तथापि अनुभवास आलेल्या, सुलभ व योग्य अशा हालचाली येथें वर्णिल्या आहेत. तरी वाचकांनीं वरील खुलासा लक्षांत घेऊन, विषयाचें निरीक्षण करावें. लेखक.)

ट्रोजन-स्ट्रोक जनकाचा अल्प परिचय.

पाश्चात्य राष्ट्रांनीं पोहणें या बाबीला शास्त्रशुद्ध स्वरूप देण्याला सुरवात केल्यापासून जे जे कांहीं प्रकार अस्तित्वांत आले, त्यांमध्यें एके काळीं 'ट्रोजन–स्ट्रोक' हा अति वेगाचा प्रकार म्हणून संबोधिला गेला होता. सुमारें ७० वर्षांपूर्वी इंग्लंडमध्यें ज्या शर्यती झाल्या, त्यांमध्यें ट्रोजन या अमेरिकन (मूळ इंग्लिश) गृहस्थानें पहिला नंबर पटकाविला व तो ज्या प्रकारानें सर्व अंतर पोहून गेला तोच प्रकार 'ट्रोजन–स्ट्रोक' या नांवानें पुढें रूढ झाला. त्यावेळीं 'ऑस्ट्रेलिअन क्रॉल' प्रकारानें पोहणारे पट्टेहि, या ट्रोजन-स्ट्रोकनें, कांहीं काळ दिङ्मूढ व्हावे! इतकी ट्रोजनची ख्याति झाली होती. पण आश्चर्याची गोष्ट अशी कीं, खुद्द ट्रोजनला आपण कांहीं विशेष करामत केली, असें बिलकूल वाटलें नाहीं. त्याच्या अभिनंदनप्रसंगीं, स्वतःच्या पद्धतीबद्दल माहिती देतांना उत्तरादाखल त्यानें जे उद्गार काढले आहेत, ते त्याच्या उच्च खिलाडू वृत्तीचें निदर्शक होत. तो म्हणाला, "मी ज्या प्रांतांतून आलों (वेस्ट–इंडीज) तेथें मला पराभूत करणारे असंख्य आहेत".

या त्याच्या उद्गारांवरून असें सूचित होतें कीं, त्याकाळीं वेस्ट-इंडीज हें पोहण्याच्या बाबतींत बरेंच पुढारलेलें असूनहि, प्रसिद्धीच्या अभावीं इतर अनेक राष्ट्रांप्रमाणें, मागें पडलें असावें ट्रोजननें त्यावेळीं जरी सर्वांस चकित केलें तरी त्यानंतर त्याच्या प्रकाराचा यशस्वी अवलंब कोणी कोठें केलेला आढळून येत नाहीं. आस्ट्रेलियन क्रॉल बराच काळ तग धरून होता; पण जॉनी–वेसमुल्लरनें पोहण्याच्या क्षेत्रांत पदार्पण केल्यापासून त्यानें 'अमेरिकन–क्रॉलनें' जो उच्चांक निर्माण केला आहे त्यामुळें वेगाच्या प्रकारांत 'क्रॉल' हा पहिल्या प्रतीचा ठरला आहे. आतां क्रॉलमध्यें जे नंबर लागले आहेत त्याचा विचार त्या त्या प्रकरणांत करूं, पण आज अस्तित्वांत असलेल्या प्रकारांत, ट्रोजन–स्ट्रोकचा दुसरा नंबर लागतो, असें म्हणण्यास हरकत नाहीं.

उपपत्ति.

ऐतिहासिक पुरावा पाहूं गेलें असतां, शर्यतीचे म्हणजेच वेगाचे म्हणून जे प्रकार आहेत, त्यांचें मूळ स्थान आपला हिंदुस्थान-देश होय, असें विधान करण्यास कांहींच प्रत्यवाय नाहीं. अति प्राचीन काळापासून नदी-प्रवाहांतून पैलतीरीं जातांना 'वरच्या हातानें' (Over-arm-stroke) पोहण्याचा परिपाठ आहे. ह्यालाच कांहीं ठिकाणीं 'शेरण्या' ह्या नांवानें संबोधितात. वर ज्या वेस्ट-इंडिजचा उल्लेख केला आहे, तेथील लोक सुमारें २००० वर्षांपूर्वी, ज्या प्रकारानें पोहत असत त्याला 'इंडिअन्–स्ट्रोक' अशी संज्ञा प्राप्त झाली होती. तो प्रकार म्हणजेच 'शेरण्या' होत. मि. ए. सिंक्लेअर तर आपल्या पुस्तकांत असें

स्वच्छ म्हणतो कीं, इंडिअन्सपासून ट्रोजननें हा ट्रोजन्–स्ट्रोक घेतला.

गेल्या १००–१५० वर्षांपूर्वी पोहण्यावरील ग्रंथ निर्मितीसि सुरवात झाली व त्यामुळें पोहण्यास पद्धतशीर स्वरूप आलें. ती एक कला या दृष्टीनें तिच्या प्रचारास सुरवात मात्र अवघ्या ७५ वर्षांत झालेली आहे व त्याचें पुढारीपण इंग्लंडनें आपल्याकडे घेतलें होतें. आपण आज ज्या प्रकाराचा विचार करणार आहोंत तो प्रकार 'ट्रोजन–स्ट्रोक' या नावानें त्याच सुमारास प्रसिद्धीस आला. ट्रोजनपूर्वी, **पेयटन्** या गृहस्थानें एका शर्यतींत अगदीं ट्रोजनप्रमाणें पोहण्याचा उपक्रम केला होता, पण त्यामुळें त्याला शर्यतींतून बाद करण्यांत आलें.

या वेळेपर्यंत होणाऱ्या शर्यतींचें असें एक वैशिष्ठ्य होतें कीं ज्या प्रकाराची शर्यत असेल त्यामध्यें त्या प्रकारानेंच पोहलें पाहिजे; आणि याला कारण पण असें होतें कीं, इंग्लिश लोक 'गोल-हात' (Breast-Stroke) 'बाजूवरील हात' (Side-Stroke) व 'बाजूवरील वरचे हात' (Side Over Arm) यां खेरीज इतर प्रकार फारसे जाणत नव्हते. पेयटनच्या बाद होण्यानंतर ही संकुचित दृष्टि नाहींशी करून, कलेचा परिणामकारक प्रसार करण्याकरितां, कांहीं संस्था उदयास आल्या व त्यांस स्थैर्य आणण्याकरितां, व्यापक दृष्टीनें कांहीं नियमावली तयार झाली; आणि म्हणूनच गोल हाताच्या शर्यतींत ट्रोजन हा वरील प्रकारानें पोहूं शकला व त्याचें जनकत्व ट्रोजनला प्राप्त झालें, नाहीं तर ट्रोजन-स्ट्रोक हा 'पेयटन्-स्ट्रोक' या नांवानें आज अस्तित्वांत असता.

ब्यूनोज व ट्रोजन्.

ट्रोजननें त्याच्या दक्षिण अमेरिकेच्या वास्तव्यांत या नवीन प्रकाराचा अभ्यास केला. त्यावेळीं ब्यूनोज आयर्स नांवाचा एसिरिअन् गृहस्थ वर उल्लेखिलेल्या 'इंडिअन-स्ट्रोकनें' पोहण्यांत त्या प्रदेशांत बराच नाणावलेला होता. त्याच्या पोहण्याचें बारकाईनें निरीक्षण केल्यावर वेगाच्या दृष्टीनें आवश्यक असे कांहीं बदल करून, ट्रोजननें आपला म्हणून एक प्रकार पुढें आणला. कांहीं तज्ञांचें असें म्हणणें आहे कीं, 'शेरण्या' (Over-arm-stroke) व ट्रोजन–स्ट्रोक हे एकच होत. पण आम्हांस हें म्हणणें पटत नाहीं. कारण ट्रोजननें ब्यूनोजपासून जरी हा प्रकार हस्तगत केला असला तरी त्यानें घडवून आणलेल्या फरकांमुळें 'इंडिअन-स्ट्रोकचें', स्वरूप पार बदलून गेलें व त्यामुळें तो अधिक वेगाचा व सुकर झाला आहे. आमचें वरील विधान नीट लक्षांत येण्यासाठीं ब्यूनोजच्या इंडिअन-स्ट्रोकचें थोडें स्पष्टीकरण करूं.

ब्यूनोज आयर्स हा पोहतांना डोकें सरळ वर ठेवून पोहत असे. अर्थात् त्यामुळें शरीर बाजूवर फिरतें राहात नसें. हातांची फेंकहि एकामागून एक पण शक्य तेवढी आंखूड व पाण्याबाहेरून गोलाकार अशी असे. पायांची फेंकहि गोल हाताच्या (Breast-stroke) प्रकारांतील फेंकीसारखीच, पण हाताच्या प्रत्येक दुसऱ्या ठोक्यास एकदां पाय याप्रमाणें असे, अशी माहिती आर. थॉमसन् व बॅडमिंग्टन् यांच्या प्रबंधांत सांपडते.

(हाताच्या प्रत्येक दुसऱ्या ठोक्यास एकदां पाय मारणें ही क्रिया आम्हांस जरा

चमत्कारिक वाटते. कारण हाताच्या एकाच बाजूवर पाय मारल्यास दुसऱ्या हाताच्या वेळीं पाय खालीं जावयास लागतील व त्यामुळें शरिराचा तोल नाहींसा होईल; पुन्हां पाय मारतांना प्रथम शरीर योग्य स्थितींत आणावें लागेल व दुसऱ्या हातावर अधिक ताण पडेल. अशा बऱ्याच भानगडी उत्पन्न होऊन त्यांचा गतीवर अनिष्ट परिणाम झाल्याशिवाय राहणार नाहीं. गति ही हातांच्या हालचालीं-पेक्षां पायांच्या हालचालींवर अधिक अवलंबून असते. याला कांहीं कालपर्यंत अपवाद फक्त क्रॉल-स्ट्रोक होता. त्याची माहिती पुढें येईलच.)

आतां ट्रोजननें ब्यूनोजच्या पद्धतींत फरक करून आपली म्हणून जी पद्धति अंमलांत आणली, तिच्या विवेचनास सुरवात करण्या-पूर्वीं त्यास सहाय्यभूत अशा मूळ कांहीं प्रकारांचें स्पष्टीकरण केलें पाहिजे. पोहणें ही एक कला आहे हें एकदां मान्य केल्या-नंतर, तिच्या अध्ययनाच्या कांहीं पायऱ्या या ठरलेल्या असणारच. अर्थात् पायरी पायरीनें गेलें असतां, त्यांतील मर्म समजणें सुलभ जाईल; पण मध्येंच सुरवात केली असतां पुढील टप्पा गांठण्यास, निष्कारण परिश्रम लागणार व कालापव्यय होणार हें अगदीं उघड आहे.

पोहण्याचे प्रकार हे सांखळीच्या दुव्यां-प्रमाणें एकमेकांशीं संलग्न झालेले आहेत. एकांतून दुसरा–दुसऱ्यांतून तिसरा, अशी त्यांची उपपत्ति लावतां येईल. ट्रोजन–स्ट्रोक हा बाजूवरील वरच्या हातांतून (Side-over-arm) निर्माण झालेला आहे असें कांहींचें म्हणणें आहे, तर कांहीं बाजूवरील (Side-Stroke) पोहणें व क्रॉल यांचें मिश्रण म्हणजे ट्रोजन–स्ट्रोक, असें प्रतिपादितात. ही अशी मतभिन्नता दिसण्याचें कारण, मूळ ट्रोजन–स्ट्रोक जसजसा बदलत आला, तसतशी त्या त्या वेळीं, तीं तीं मतें प्रति-पादलीं असल्यामुळें, त्यांत मतवैचित्र्य दिसतें. आज ट्रोजन–स्ट्रोकचें मूळ स्वरूप आमूलाग्र बदललेलें आहे. म्हणून मूळ सुरवातीपासून आज तारखेपर्यंत, ज्या ज्या प्रकारांतील अंश-भाग त्यांत समाविष्ट झाले आहेत, त्यांचें विवे-चन करूं.

ट्रोजनचें मूळ स्वरूप व त्यांत झालेले बदल.

ब्यूनोजची पद्धति अर्थात्–शेरण्या–याची माहिती वर दिलेलीच आहे. यामध्यें ट्रोजननें पहिला फरक केला तो म्हणजे डोकें पाण्यांत बुड-वून कांहीं अंतर पोहून जाण्याचा होय. त्यामुळें शरीर तरतें ठेवणें सोपें होऊन हातांवरील ताण कमी झाला पण श्वासोश्वासाची अडचण अधिक भासूं लागली. कांहीं अंतर डोकें पाण्यांत बुडवून पोहावें–मग श्वास घेण्यासाठीं तें वर काढावें. पुन्हां बुडवून थोडें अतर काढावें, या क्रमामुळें जरी गतींत वाढ दिसून आली तरी दमछाट फार लवकर होऊं लागली; तेव्हां श्वासोश्वास करणें सोईचें जावें म्हणून एका बाजूवर श्वास घेऊन, डोकें पूर्ववत् बुडलेलें ठेवण्याची प्रथा सुरूं केली. एका बाजूवर श्वास घेण्याची क्रिया रूढ झाल्यानंतर ओघानेंच शरीर किंचित् फिरतें ठेवणें सोईचें वाटूं लागलें व त्याबरोबरच हात व पाय यांच्या हालचालींत फरक घडून आले. पाण्याच्या बाहेर हात काढून हवेंतून गोलाकार फिरविण्याऐवजीं कोपरांत वांकवून पाण्याच्या पृष्ठभागाजवळून ते डोक्याकडे लांब होऊं लागले व गोल हातांतील पायांची फेंक बदलून, कात्री पद्धतीमधील हालचाल सुरूं

झाली. मात्र ती ज्या बाजूवर श्वास घ्यावयाचा त्याच बाजूवर चालू होती. अशाप्रकारें ट्रोजन-स्ट्रोक ज्या वेळीं उदयास आला त्यावेळीं त्याची वरील स्थिति होती, पण आज ती सर्व पालटून गेली आहे.

ट्रोजन-स्ट्रोकची आजची स्थिति.

बाजूवर श्वास घेण्याची क्रिया ही तोंडानें करावयाची असून, भरपूर श्वास घेतल्यानंतर तोंड पाण्यांत बुडवून, दुसऱ्या बाजूला दुसऱ्या हातासाठीं मान वळवावयाची आहे. या बाजूला तोंड पाण्याबाहेर काढून श्वास घ्यावयाचा नाहीं. त्याचप्रमाणें कमरेपासून शरिराचा वरचा भाग हा फिरता ठेवून हात अंगाबरोबर पाण्याखालून घेतांना आंखडून घेणें. नंतर पाण्याबाहेर काढतांना प्रथम कोपर वर उचलून हाताचा पंजा खांद्याजवळ व पृष्ठभागाच्या थोडा वर ठेवावा. यापुढें डोकें पाण्यांत बुडवून, तोंड खालीं झाल्यावर हात समोर जेवढा निमुळता लांब करतां येईल तेवढा करावा व प्रथम पंजा पाण्यांत घुसवावा. त्याचप्रमाणें पायांची हालचाल ही कात्री-पद्धतीची असून, ज्या बाजूवर श्वास घ्यावयाचा त्याच बाजूवर फक्त ती करावयाची नसून, दुसऱ्या बाजूवर ती फेंक अर्धी घ्यावयाची आहे. दुसऱ्या बाजूवर पायांची फेंक घेतली पाहिजे, याबद्दल मागें ब्यूनोजची पद्धति वर्णन करतांना खुलासा केलाच आहे; पण मग अशी शंका उत्पन्न होणें शक्य आहे कीं, ही हालचाल अर्धी कां? इतर ग्रंथकार दुसऱ्या बाजूला पायांची हालचाल नको असें अद्यापिहि म्हणत असतां, आम्ही ती हालचाल पाहिजे असें प्रतिपादितों तें स्वानुभवावरूनच होय. दुसऱ्या बाजूच्या हालचालींमुळें गतींत वाढ होते. हें जर खरें मानावयाचें, तर मग ती हालचाल संपूर्ण न करतां अर्धी कां? या प्रश्नास पुढीलप्रमाणें उत्तर आहे—वर एका बाजूनें तोंड उघडून श्वास घेण्याबद्दल सांगितलें आहे ती पूरक-क्रिया पूर्ण झाल्यावर, जी रेचक-क्रिया करावयाची ती तोंड पाण्यांत असतां नासिकाग्रांतून अशाप्रकारें करावी कीं, दुसऱ्या बाजूस मान वळवून पुन्हां पूर्ववत् पूरकासाठीं तोंड बाहेर काढतांना, रेचकाची-क्रिया जवळजवळ पूर्ण झालेली असावी. जवळजवळ म्हणण्याचें कारण, रेचक पूर्ण केल्यास, पुन्हां पूरक करतांना, त्याबरोबर तोंडांत पाणी जाण्याचा संभव अधिक असतो. (नासिकाग्रांतून रेचक करण्यापेक्षां तोंडानें केला असतां श्वसन-क्रियेवर दडपण कमी येतें. असा आमचा अनुभव आहे.)

यावरून हें लक्षांत येईल कीं, दुसऱ्या बाजूस मान वळते त्यावेळीं रेचक पूर्ण झालेला नसतो. त्यामुळें तोंड पाण्याच्या बाहेर काढणें इष्ट नसतें. अर्थात् तोंड बाहेर काढून श्वास घेण्यास जो वेळ लागतो, तेवढा वांचतो. यामुळें ह्या दुसऱ्या बाजूवर जेवढा वेळ मिळतो तेवढ्या वेळांत पायांची संपूर्ण हालचाल होणें शक्य होत नाहीं. हातांच्या हालचालीवरहि या अपुऱ्या वेळाचा परिणाम होतो, पण पायांच्या हालचालीपेक्षां हातांची हालचाल ही जलद होत असल्यानें, तितकी ती लक्षांत येत नाहीं एवढेंच. ही अडचण दूर होण्यासाठीं जर दोन्ही बाजूवर पूरक करून, तोंड पाण्यांतून वळवितांना रेचक करावयाचा म्हटलें तर त्या पूरक-रेचक-क्रिया फार जलद कराव्या लागतील व त्याचा अनिष्ट असाच परिणाम घडेल.

छातीच्या दमदारपणावरच सर्व पोहणें अवलंबून असल्यामुळें ठराविक वेळेपेक्षां झपाट्यानें श्वासोश्वासाची–क्रिया सुरूं केल्यास छाती कमकुवत बनेल म्हणून ती टाळणेंच बरें.

येथवर ट्रोजन–स्ट्रोकचें सर्वसाधारण स्वरूप वर्णिल्यावर त्याचें प्रात्यक्षिक कसें अभ्यासावयाचें त्याचा आतां आपण विचार करूं.

प्रात्यक्षिक–श्वसनक्रिया.

वर ट्रोजन-स्ट्रोकमध्यें इतर कांहीं प्रकार अंशत: समाविष्ट झाले आहेत असें नमूद करण्यांत आलें आहे. त्यांमध्यें आमच्या मतें बाजूवरील पाण्याची फेंक, शेरण्यांमधील मान वळवून हात पाण्याबाहेर काढणें व क्रॉलमधील श्वासोश्वास पद्धति असे जरी सुरवातीस फरक पाडले तरी एका शब्दांत सांगावयाचें झालें तर, ट्रोजन-स्ट्रोक हा बाजूवरील वरच्या हातांतील वेगानें पोहण्याचा जो प्रकार आहे तो दोन्ही बाजूंवर घेतला असतां ट्रोजन-स्ट्रोक होतो, असें आज त्याचें स्वरूप आहे. असें जरी असलें तरी ही सर्व मोड नीट लक्षांत येण्यासाठीं, वर जे विभाग पाडले आहेत त्यांचा अलगपणें अभ्यास केला पाहिजे. म्हणून त्यांतील सर्वांत अवघड जी बाब 'श्वासोश्वास', ती प्रथम घेऊं.

पोहणें ही क्रिया जरी पाण्यांत करावयाची असली तरी तिच्या अंगा–उपांगांचें नीट आकलन होण्यासाठीं, जमिनीवर–आरशासमोर तिचा सराव केला असतां अधिक फायदा होतो असा अनुभव आलेला आहे; म्हणून सर्व क्रिया प्रथम जमिनीवर सुरूं करूं.

श्वासोश्वासाचा पहिला पाठ म्हणजे पूरक घेऊन तोंड बंद करून, नळाखालीं ताठ बसावें व कपाळावरून नळाचें पाणी वाहू द्यावें. यायोगें कुंभक व मंदगतीचा रेचक यांची सवय होते. हा क्रम कांहीं दिवस अनुसरल्यानंतर, नळाखालीं असतांनाच तोंड उघडून पूरक करावा व नंतर कुंभक व मंद रेचक चालू ठेवावा. यामुळें प्राणायामाची पूर्व तयारी होते. याच्या पुढची पायरी म्हणजे बकेट अगर घागरीनें डोक्यावर पाण्याची धार धरणें होय. यामध्यें हें अनुभवांस येईल कीं, हात अंगाबरोबर असतां, प्राणायाम करणें सोपें असून, हातांवर वजन घेऊन हात वरतीं नेले असतां, तें अवघड जातें. याचें कारण असें कीं, हात अंगाबरोबर असतां, बरगड्या ज्या प्रसरण पावतात त्या फक्त पूरकाच्या वेळींच. पण दुसऱ्या प्रकारांत हात वरवर घेण्यानें, बरगड्यांचें प्रसरीकरण हें दोन क्रियांमध्यें विभागलेलें असतें. त्याचा परिणाम बरगड्यांच्या आकुंचनावरहि होतो. पण याचा अधिक अधिक वेळ सराव केल्यास प्राणायामाचें तंत्र चांगलें जमून छातीचा दमदारपणा वाढतो.

याच्यानंतर पुढचा टप्पा म्हणजे रुंद अशा भांड्यांत पाणी घेऊन, तोंडानें एका बाजूवर श्वास घेणें, डोकें पाण्यांत बुडविणें व मान दुसऱ्या बाजूस वळविणें, (सुरवातीस पाण्यांत डोकें बुडवून मान दोन्ही बाजूंला वळविणें अवघड जातें, म्हणून दोन्ही बाजूंला तोंड पाण्याच्या बाहेर काढून राहिलेला रेचक पुरा करून नंतर तोंडानें श्वास घ्यावा.) असा परिपाठ कांहीं दिवस चालू ठेवावा. डोकें पाण्यांत बुडवितांना त्याचा मागील भाग, हा

पृष्ठभागाच्या रेषेंत असावा व पाण्यांत डोळे उघडे ठेवावे. अशाप्रकारें जमिनीवरील श्वासोश्वासाचा अभ्यास झाल्यानंतर हातांच्या हालचालींस सुरवात करावी.

जमिनीवरील हातांची हालचाल.

जमिनीवर हातांची हालचाल करतांना, आरशासमोर ओणवें उभें रहावें. प्रथम शेरण्या प्रकारांतील हालचाल करावी. ती पुढीलप्रमाणें :– एक हात कोपरांत वांकवून तो बाजूपासून अलग असतां पंजा खांद्याच्या रेषेंत सुमारें नऊ इंच अंतरावर पण थोडा उंच व पालथा ठेवावा. यावेळीं दुसरा हात समोर निमुळता पंजा करून हनुवटीच्या रेषेंत खांद्यापासून बोटाच्या टोंकापर्यंत किंचित् धनुष्ययष्टीसारखा वांकलेला ठेवावा.

यानंतर पुढें नेलेला हात खाली घेतांना पंजा कमरेच्या थोडा खालीं येत असतांना त्यांत जोर असावा व त्यावेळीं खांद्यापासून हात थोडा वरती उचलण्याच्या तयारींत असावें; पुढें कमरेजवळचा पंजा, बाहेरच्या दिशेनें कोपरापासून पाव वर्तुळाकृति हात फिरवून पुन्हां पूर्ववत् खांद्याच्या रेषेंत आणावा. या हाताची ही क्रिया चालू असतां प्रथम खांद्याजवळ असलेला हात हा हनुवटीच्या रेषेंत, समोर सरकवून धनुष्ययष्टीप्रमाणें वांकलेला ठेवावा. याप्रमाणें दोन्ही हातांची एका पाठोपाठ अशी सारखी हालचाल चालू ठेवावी.

वर जी हातांची फेंक सांगितली आहे, तीहून थोडी भिन्न क्रिया कांहीं ठिकाणीं आढळून येते. ती अशी कीं, वर जें कोपरांत हात वांकवून घेण्यास सांगितलें आहे तें तसें न घेतां बाहेरून अर्ध-वर्तुळाकृति-सरळ समोर हनुवटीजवळ आणणें. यामुळें हात हवेंतून पुढें जात असतां, छाती पृष्ठभागाच्या वर उचलली जाते व गतींत थोडी वाढ होते, पण ती क्षणिक ठरते. कारण शरिराचा भाग पाण्याच्या पृष्ठभागाबाहेर जेवढा अधिक निघेल तेवढी दमछाट जास्त होते, असा सिद्धांत आहे. म्हणून ती क्रिया वर्ज्य करावी. यापुढें हाताची हालचाल करतांना मान बाजूला वळविण्याचा सराव करावा. जो हात खांद्याजवळ असेल त्या बाजूला प्रथम मान वळवून तोंडानें भरपूर श्वास घ्यावा व हाताच्या पुढील क्रियेबरोबर ती वळवीत वळवीत दुसऱ्या बाजूला आणावी. यावेळीं दुसरा हात खांद्याजवळ आलेला असेल. ही मानेची हालचाल करतांना अशा गोष्टी तुमच्या नजरेस येतील कीं, कमरेपासून वरचा शरिराचा भाग व हाताचें बाह्य-अर्धवर्तुळ हें पूर्ववत् ठेवणें सोईचें होत नाहीं. तरी या ठिकाणीं यांत बदल करावयाचा तो असा कीं, शरिराचा वर उल्लेखिलेला भाग हा मानेबरोबरच वळवावयाचा व हात बाह्य-अर्ध-वर्तुळाकृति न फिरवितां, कमरेपासून हात बाहेर उचलतांना, कोपरांत वांकवून ते वर उचलावे. (यावेळीं हात अंगाजवळ असतो). पंजा निमुळता बरगडीजवळून खांद्याजवळ आणावा व नंतर समोर जेवढा लांब करतां येईल तेवढा करावा. असें करतांना कोंपर वर उचललेलेंच असावें व पंजा बाहेर तिरपा वळविलेला असावा. लांब केलेला हात खाली घेतांना पूर्ववत घेणेस हरकत नाहीं.

वास्तविक बाजूवरील वरच्या हाताचा जो वेगाचा प्रकार, त्याच्या स्पष्टीकरणानंतर ट्रोजन–स्ट्रोकला सुरवात करणेस कांहीं हरकत

नव्हती, पण ब्यूनोजपासून ट्रोजननें तो प्रकार आत्मसात केला असल्यामुळें, ओघानेंच त्या दृष्टीनें स्पष्टीकरण करणें भाग पडलें. शिवाय त्याकाळीं हा बाजूवरील वरच्या हातांतील वेगाचा प्रकार उपलब्ध नव्हता. अशाप्रकारें हाताबरोबर मान वळवून श्वास घेण्याचें तंत्र जमल्यानंतर पायांच्या हालचालीकडे वळूं.

जमिनीवरील पायांची हालचाल.

जमिनीवर पायांची हालचाल करतांना ती दोन्ही पायांची एकदम करणें शक्य नसल्या-मुळें, खालून पोकळ असलेलें टेबल–स्टूल अगर असाच एखादा जिन्नस घ्यावा. पाण्यांत असतां, शरिराची ठेवण ज्या एका विशिष्ट स्थितींत असते तिची कल्पना येण्यासाठीं, प्रथम हाताची हालचाल करतांना आपण ओणवे उभे होतों. पण आतां टेबल अगर स्टूलाचा आधार घेतल्या-नंतर सर्व शरीर पाण्यांतील स्थितिप्रत येईल. टेबलावर पालथें–कुशीवर झाल्यावर पोटा-पासूनचा शरिराचा खालील भाग, हा टेबलाच्या आधाराशिवाय,पाय सरळ लांब जुळवून, ठेवावा. नंतर ज्या बाजूवर आपण वळलों असूं त्या बाजूचा पाय गुडघ्यांत वांकवून, पायाचा पंजा बाहेरच्या बाजूस ताणून टांच मागें न्यावी. मांडीचा गुडघ्याजवळील मागचा भाग व पायाची पोटरी, ही या वेळेस चिकटलेली असावी व गुडघा, कमर व पाय यांच्या सांध्यांच्या बिंदूपासून थोडा निमुळता असावा. विरुद्ध पाय हा कमरेंतील सांध्यांत व गुडघ्यांत वांकलेला असा चौकोनाच्या दोन बाजू साध-तील असा ठेवावा. यावेळीं पायाचा पंजा हा बाहेर ताणलेला असावा. नंतर गुडघा किंचित् पोटाकडे घेऊन गुडघ्याखालील पाय हा छाती-समोर लांब करावा, नंतर सर्व पाय शरिराच्या रेषेंत आणतांना ताठ ठेवावा. ही क्रिया करीत असतां खालचा पाय शरिराच्या रेषेंत आणा-वयाचा तो अशा बेतानें कीं, दोन्ही पाय एकाच वेळीं सरळ रेषेंत जुळावे. नंतर पुन्हां दोन्ही पायांची हालचाल पूर्ववत् करण्यास सुरवात करावी. ह्या पद्धतीस **कात्री पद्धति** (Scissor-kick) म्हणतात. या ठिकाणीं कात्रीबद्दल थोडासा खुलासा केला असतां, या पद्धतींतील पायांच्या फेंकीची नीट कल्पना येईल.

कात्री ही वस्तु आपल्या नित्य परिचयाची असूनहि आपणास तिची पाहिजे तशी माहिती नाहीं. आपण भावनेच्या भरांत अगर तुलना करतांना लाक्षणिक दृष्ट्या जें साम्य पाहिलेलें असतें, त्यास अनुसरून बोलतों. त्याचा तांत्रिक अर्थ पहात नाहीं. आपण पायांच्या फेंकीस कात्रीची उपमा दिली आहे व आपला हा विषय बराच तांत्रिक स्वरुपाचा असल्यामुळें, लाक्षणिक अर्थाबरोबर तांत्रिक अर्थ बरोबर आहे किंवा नाहीं हेंहि पाहिलें पाहिजे, आणि तसा विचार करतां असें दिसून येईल कीं, तांत्रिक अर्थाप्रमाणें आपली हालचाल घेतली तर घोंटाळा होण्याची शक्यता आहे. कारण कात्रीच्या सांध्यापासून, तिच्या पायांची जी हालचाल होते, ती हालचाल पोहण्यांत कात्री पद्धतीची म्हणून जी पायांची हालचाल होते तिच्या अगदीं विरुद्ध आहे. पण कांहीं गोष्टी अशा असतात कीं, त्यांची किंमत अगर पात्रता त्यांच्या कार्याच्या परिणामावरून करावी लागते. आपणांस तांत्रिक अर्थाची किंमत पहावयाची आहे. कात्रीचा आकार लक्षांत घेतां, तिचीं दोन पातीं हीं एका स्क्रूनें जोडलेलीं असून,

योग्य काम घडवून आणण्यासाठीं, हातांचीं बोटें अडकविण्यास दोन घरें आहेत. त्यांची उघड–झांक केली असतां, पुढील पात्यांकडून कामगिरी बजाविली जाते. ही उघड–झांक करतांना, खालचें पातें पुढें येतें व वरचें थोडें मागें जातें. आतां या हालचालींची, पायांच्या हालचालींशीं तुलना करतांना कांहीं फरक पडतो कीं काय? तें पाहूं.

आपले पाय जांघ्यामध्यें स्क्रूनें जुळविलेले आहेत अशी कल्पना करा. नंतर उजव्या कुशीवर पोहण्याची तुम्हास लहर आली आहे व कात्रीसारखे पाय मारण्याचा तुम्हास हुकूम मिळाल्यावर, नुकतीच कात्रीची माहिती तुम्हास विशद झालेली असल्यामुळें त्याप्रमाणें तुम्ही खालचा पाय पुढें व वरचा थोडा मागें, अशा प्रकारें हालचाल सुरू कराल व येथेंच लाक्षणिकाबरोबर तांत्रिक अर्थाचा फोलपणा दिसून येईल. कारण वरील हालचालीनें तुमच्या पोहण्यांत कांहींहि प्रगति होणार नाहीं, म्हणून पायांची हालचाल ही विरुद्धच म्हणजे वरचा पाय पुढें व खालचा मागें अशीच झाली पाहिजे. तांत्रिक दृष्ट्या अर्थ पाहतांना तिच्या कार्याच्या परिणामावरून तो ठरवावयाचा आहे असें मागें म्हटलें आहे. तेव्हां कोणतें पातें पुढें येतें व कोणतें मागें जातें, हा मुद्दा थोडा गौण समजून, त्याच्या कामगिरीचा परिणाम हाच जर महत्त्वाचा व साम्यदर्शक असेल तर त्या दृष्टीनेंच त्या उपमेकडे पाहिलें पाहिजे. कात्रीच्या पुढें आलेल्या पात्याकडून परिणामकारक कामगिरी घडवून घेतांना, मागें गेलेल्या पात्याचा आधारासारखा उपयोग होतो; त्याचप्रमाणें पायांची गोष्ट घ्या. वरच्या पायाची परिणामकारक हालचाल करतांना, खालच्या पायाचा आधारासारखाच उपयोग होतो. तेव्हां कात्रीसारखे पाय मारणें म्हणजे खालचें पातें पुढें येतें तसा खालचा पाय पुढें आणणें, असें नसून पुढें आलेल्या पात्याकडून जशी परिणामकारक कामगिरी बजविली जाते, त्याचप्रमाणें पायांची कामगिरी, परिणामकारक होण्यासाठीं सोईस्कर असा वरचा पाय पुढें व खालचा पाय मागें घेणें होय.

कात्रीच्याचप्रमाणें पायांची हालचाल केली असतां, प्रगति कशी खुंटते याचें आणखी एक उदाहरण घेऊं. त्यायोगें वरील मुद्दा पटणें सोपें जाईल. वर आपण उजव्या कुशीवर पाय मारण्यास सांगितलें आहे त्याऐवजीं डाव्या कुशीवर कात्री पद्धतीचा अवलंब करूं. या बाजूवर वरील प्रकारची हालचाल करणें जरा अवघड जातें. कारण उजवी कूस ही अन्नाशयाची असल्यानें, उजवा पाय पोटाकडे तितकासा येत नाहीं; शिवाय त्यामुळें कमरेचा भाग पृष्ठ-भागाशीं आणणें जड जातें. म्हणून डाव्या कुशीवर पोहतांना पायांची हालचाल हुबेहुब कात्रीप्रमाणें म्हणजे खालचा पाय पुढें व वरचा मागें घेण्याकडेच पुष्कळांची प्रवृत्ति दिसून येते. याचा परिणाम असा होतो कीं, उजव्या बाजूपेक्षां डाव्या बाजूवर गति कमी मिळते. यावरून कात्री पद्धतीचे पाय मारणें म्हणजे काय हें नीट लक्षांत आलें असेलच.

यावरून आणखी दोन गोष्टी सूचित होतात. त्या अशा कीं, डाव्या कुशीवरील पायांची हालचाल, ही उजव्या कुशीवरील पायांच्या हालचालीपेक्षां, साध्य होण्यास जरा त्रासाची असल्यामुळें साध्य होऊनहि उजवी-

पेक्षां सुलभ जाणार नाहीं. म्हणून ट्रोजन–स्ट्रोक घेतांना उजव्या कुशीवरच पायाची संपूर्ण फेंक होणार आणि वर सांगितलेंच आहे कीं, जो पाय पुढें घ्यावयाचा त्याच बाजूनें श्वास घ्यावा. तेव्हां ट्रोजन–स्ट्रोक हा बहुधा कुशीवर डावा पाय पुढें व डाव्या बाजूनें श्वास घेणें अशा क्रमानें सुरू होईल.

अशाप्रकारें पायांची हालचाल जरी केली तरी ती एकाच बाजूवर होणार आणि दोन्ही बाजूंवर तर ती होणें आवश्यक आहे, असें वर आपण प्रतिपादिलें आहे. (मात्र दुसऱ्या बाजूवरील हालचाल अर्धी आहे. तेव्हां ती हालचाल टेबलावर सोईची होणार नाहीं व त्या मानानें सोपी असल्यानें, हात व पाय एकदम सुरू करतांना जमणें शक्य असल्यानें, ट्रोजन–स्ट्रोकचे प्रात्यक्षिकास आतां आपण पाण्यांतच सुरवात करूं.)

पाण्यांतील हात–पाय व श्वसनक्रिया.

जमिनीवर ही क्रिया एकदम घेणें अशक्य असल्यानें, श्वास घेतांना, हात व पाय कोणत्या स्थितींत असले पाहिजेत? तोंड बुडविल्यावर कोणता हात कोठें येतो? व त्याच सुमारास कोणता पाय कोठें असतो? हें स्पष्ट झालेलें नाहीं. मानेबरोबर हात कसे वळवावयाचे? याचें विवेचन जमिनीवरील प्रकरणांत झालेलें आहेच; तेव्हां आतां सर्व स्ट्रोकला सुरवात करण्यापूर्वी हात, पाय, मान हीं संपूर्ण स्ट्रोक मारतांना कसकशा स्थितींतून जातात याचा विचार करूं.

उजव्या कुशीवर उजवा हात डोक्याकडे लांब केलेला व श्वास घेण्यासाठीं मान डावीकडे वळलेली असते; डावा हात कोपरांत वांकविलेला, अंगाजवळ कोपर उचललेलें, पंजा खांद्याजवळ निमुळता बाहेर कललेला असतो. यावेळीं डावा पाय हा जांघ्यांत व गुडघ्यांत वांकवून, गुडघा छातीकडे व पाऊल छातीसमोर पाय सरळ करावयाच्या तयारींत ठेवावें लागतें. खालचा उजवा पाय मागें वर्णिल्याप्रमाणें गुडघ्यांत वांकवून टांच मागें घ्यावी. श्वास घेऊन तोंड बुडवून, दुसऱ्या बाजूस वळत असतां डावा हात, तोंडासमोर लांब कोपर उचलून पंजा निमुळता ठेवून, पाण्यांत खुपसावा. ही क्रिया होत असतां, डावा पुढें घेतलेला पाय जांघ्यांतून सरळ करून, जवळ जवळ अर्ध-वर्तुळाकृति पाण्याच्या पृष्ठभागाखालीं, सहा इंच फिरवून मागें लांब करावा. खालच्या उजव्या पायाची हालचाल व पुढें केलेल्या उजव्या हाताची हालचाल, या दोन्ही याचवेळीं पुढीलप्रमाणें पुऱ्या होत असतात. खालच्या पायाचें सुमारें पाव वर्तुळ खालून पुरें करून, तो पाय लांब करून, दोन्ही पाय किंचित् अलग असे येतात. पुढचा हात खालून मागें घेतांना पंजांत जोर ठेवून कमरेजवळ कोपरांपासून उचलण्याच्या तयारींत असावा.

याप्रमाणें हाता-पायांची क्रिया पूर्ण होत असतां, मान उजव्या बाजूकडे आलेली असते. ती तशीच श्वास न घेतां डावीकडे वळवितांना उजवा हात जरा जोरानें पाण्याच्या बाहेर घ्यावा लागतो, पण पायाच्या बाबतींत ती गोष्ट शक्य नसते, हें मागें सांगितलेंच आहे. म्हणून शक्य असलेल्या अवधींत दुसऱ्या बाजूवर पायाची जी अर्धी हालचाल सांगितली तेवढी घेऊनच कार्यभाग उरकला पाहिजे. ती अशी :—

उजवा हात पाण्याबाहेर काढतांना, पाय गुडघ्यांत–जांघ्यांत वांकवून, गुडघे अलग ठेवावे व टांचा जुळलेल्या असाव्या. बाहेर काढलेला हात खांद्याजवळ येण्याचें सुमारास, हे जुळलेले पाय मार्गे लांब झाडावे व उजवा हात पुढें लांब होऊन, शरीर वळत असेपर्यंत, ते लांब जुळवावे. अशा रीतीनें, ही ट्रोजन–स्ट्रोकची क्रिया संपूर्णपणें करावयाची आहे.

समालोचन.

ट्रोजन–स्ट्रोक संपूर्ण अवगत झाल्यावर त्याच्या मूळ स्थितीचा विचार करतां तो किती बदललेला आहे, हें तुमच्या लक्षांत येईल. लांब अंतर पोहतांना, ट्रोजनचा उपयोग करणारे आजहि पुष्कळ आहेत. ट्रोजनच्या वेळीं ऑस्ट्रेलिअन्–क्रॉलनें पोहणारे पुष्कळ असूनहि ट्रोजनचा उदो–उदो झाला व आज तो सुधारणेच्या मार्गावर, आमूलाग्र बदललेला असतां, दुसऱ्या नंबरांत कां मोडावा? असा प्रश्न निर्माण होणें शक्य आहे. दोन प्रतिस्पर्ध्यांची शर्यत लावून, सरस–निरस ठरविण्यापेक्षां आज घटकेस जवळ–जवळ सर्व प्रकारांचें शास्त्रीय संशोधन झालेलें असल्यामुळें, वेगासाठीं, विशिष्ट वय–शरीर यष्टि–मेहनत–खुराक–अनुकुल परिस्थिति, यांनीं युक्त अशा खेळाडूंची निवड करून, योग्य तज्ञाच्या देख-रेखीखालीं शिक्षण दिलें असतां, याचें उत्तर मिळण्यासारखें आहे. अशा परिस्थितींन ट्रोजन-पेक्षां, क्रॉलला अधिक वेग मिळतो. याचें कारण असें कीं, श्वासोश्वास व हाताची फेंक हीं क्रॉलप्रमाणें असलीं व क्रॉलमधील पायाच्या हालचालीपेक्षां, ट्रोजनची पायाची फेंकहि थोडी जोरकस असली, तरी ट्रोजनमध्यें, पाय पुढें घेतांना, त्यांस पाण्याचा अडथळा होत असतो. शिवाय दोन्ही बाजूंस सारखी पायाची फेंक घेणें शक्य नसल्यानें, पायाची फेंक जरी जोरकस असली तरी ती क्रॉलच्या पुढें फलद्रूप ठरत नाहीं. प्रत्येक पाय एक वेळ पाण्याखालीं जात असल्यानें, त्यावर पाण्याचें वजन येतें. कमरेंतून शरीर फिरतें ठेवावें लागत असल्यानें, खांदे पाण्याच्या खालीं जातात व त्यामुळें हात वर उचलून, पुढें फेंकतांना, अधिक जोर घ्यावा लागतो. क्रॉलमध्यें शरीर पाण्याच्या पृष्ठ-भागांशीं राहात असल्यानें, ही स्थिति निर्माण होत नाहीं, म्हणून त्यास गति अधिक मिळते. मात्र, वाढत्या वयांत, शिकण्याच्या दृष्टीनें, क्रॉलपेक्षां ट्रोजन–स्ट्रोक, सोपा जातो असा अनुभव आहे. तेव्हां ट्रोजन–स्ट्रोकचा अभ्यास करतांना, त्याच्या मूळ स्वरुपापासून सुरवात करून आज त्याची जी परिणत अवस्था झाली आहे, येथपर्यंत क्रमाक्रमानें यावें व संपूर्ण ट्रोजन–स्ट्रोक अवगत झाल्यावर त्याच्या परि-णत अवस्थेंत, मुळांतील हालचाली करणें, हें दोषार्ह समजावें. अशाप्रकारें ट्रोजन–स्ट्रोकचें वर्णन झाल्यावर पुढील प्रकरणाकडे वळूं.

क्रॉल–स्ट्रोक.

ट्रोजन–स्ट्रोकनंतर पालथ्या स्थितींतील क्रॉल-स्ट्रोक होतो. यालाच इंग्रजींत (Breast-crawl) असें म्हणतात. बॅक-क्रॉल किंवा डॉर्सल-क्रॉल (The Back-crawl or the Dorsol-crawl) म्हणून क्रॉलचा उताणें पोहण्याचा एक प्रकार आहे. तथापि आपण या प्रकरणांत फक्त पालथ्या क्रॉलचें विवेचन करणार आहोंत. कारण सामान्यतः प्रचारांत क्रॉल-स्ट्रोक, म्हणजे पालथ्या

स्थितींतील, असा अर्थ गृहित धरला जातो. या पालथ्या प्रकारांत मात्र, दोनचार भिन्नभिन्न नांवांनीं प्रचारांत असलेले कांहीं उपप्रकार आहेत. तेव्हां आपल्या विवेचनास सुरवात करतांना, प्रथम क्रॉल म्हणजे काय? त्याची उपपत्ति कोठून झाली? केव्हां झाली? वगैरे वगैरे गोष्टींचें निरीक्षण करून, त्याचें तंत्र समजाऊन घेऊं. नंतर त्यांतील जे उपप्रकार आहेत त्यांचें वरीलप्रमाणें स्पष्टीकरण केल्यावर, मुख्य क्रॉल स्ट्रोकच्या हालचालींस अलग–अलग सुरवात करूं. मग पुढें त्या हालचाली एकसमयावच्छेदें-करून कशा करावयाच्या याचें प्रात्यक्षिक झाल्यावर, (अर्थात् सर्व पाण्याबाहेर) त्यांची पाण्यांत सुरवात करूं आणि थोड्या बऱ्यांपैकीं हालचालींत प्रगति झाल्यावर उपप्रकारांतील वैशिष्ठ्य पाहूं.

क्रॉलचा अर्थ.

क्रॉल म्हणजे सरपटणें. सरपटतांना, आपण ज्यावर सरपटतों, त्याच्याशीं शरीर समांतर राहात असतें. सरपटण्याची गति ही चालण्याच्या गतीपेक्षां कमी असते, हें पादहीन व कांहीं पादचारी प्राण्यांच्या सरपटण्यावरून आपण ठरवूं शकतों. सकृत् दर्शनीं काहीं प्राणी हे सरपटतांना झपाट्यानें चाललेले दिसतात, पण तुलनात्मक दृष्टीनें पहातां, तो भ्रम असतो.

हें जर सत्य म्हणून गृहीत धरावयाचें तर मग त्याचा पाण्यामध्यें विरुद्ध परिणाम कां व्हावा? असा प्रश्न पुष्कळ नवख्या उमेदवारांकडून विचारण्यांत येतो आणि याचा खुलासा असा कीं, शरीर व पाणी यांच्या परस्परांशीं असलेल्या गुणधर्मासंबंधीचें अज्ञान हें होय.

इतर प्रकारांमध्यें शरीर हें पाण्याच्या पृष्ठभागांशीं, समांतर असें नसतें. बराच भाग हा पाण्याच्या खालीं असतो. पायांची हालचाल ही तर, ह्या प्रकारांमध्यें अत्यंत महत्वाची व त्या हालचालीवर तर सर्व वेग अवलंबून असतो आणि ती तर पाण्याखालीं करावी लागते. पाण्याखालीं ही हालचाल होत असल्यानें, पाण्याचा अडथळा हा होणारच व शिवाय पाण्याचें वजनहि त्यावर ओघानेंच आलेलें असतें. त्यामुळें हालचालींस कष्ट फार व गति कमी असें समीकरण बसतें.

पण क्रॉलमध्यें शरीर जलपृष्ठाशीं समांतर रहात असतें, त्यामुळें शरिराच्या कोणत्याहि भागावर पाण्याचें वजन येत नाहीं म्हणून हातापायांची हालचाल सुलभ जाते. तुम्ही सरपटणारे प्राणी वेगानें जातात तेव्हां निरीक्षण करा. ते छातीनें जमीन दाबीत, पुढें सरकत असतात व शरिराची गति योग्य प्रमाणांत रहावी म्हणून मागील भाग हा नागमोडीसारखा ठेवतात. थोडक्यांत सांगावयाचें म्हणजे मागील भाग हा सुकाणूचें काम करतो. याच्याहिपेक्षां लवकर सरपटणारें उदाहरण म्हणजे लहान बालकांचें होय. तीं सरपटतांना छातीबरोबर हातांचाहि उपयोग करतात. तेव्हां पाण्याच्या पृष्ठभागावरून सरपटतांना छाती व हात यांच्या जोरावर पुढें जाणें व शरीर पृष्ठभागाशीं समांतर ठेवण्यासाठीं, पायाच्या विशिष्ट हालचालीनें त्याचा सुकाणूसारखा उपयोग करणें, म्हणजे क्रॉल-स्ट्रोकनें पोहणें होय.

क्रॉलची उपपत्ति.

इतर प्रकारांप्रमाणें क्रॉल स्ट्रोकहि प्राचीनकाळीं अवगत असावा असें दिसतें. ब्रिटिश

कलासंग्रहालयांत असा एक उल्लेख आहे म्हणतात कीं, कोणी एक शिपाई एका बुडणाऱ्या मनुष्यास सहाय्य देण्यासाठीं क्रॉल पद्धतीनें पोहत गेला व दोघेहि सुखरूप नदीपार झाले. ही गोष्ट सुमारें तीन हजार वर्षांपूर्वी घडलेली असावी. लीडर, बॅरन, शेक्सपिअर, ज्युलिअस-सीझर, कॅशस व भारतवासियांमध्यें अगदीं पुरातन म्हणजे दुर्योधन, कविश्रेष्ठ कालीदासादि मंडळी पोहण्याचा मनमुराद उपभोग घेऊन, बुडत्यांस वांचविण्याच्या कलेंतहि कांहीं ज्ञात होती, अशी माहिती सांपडते. तरी त्यांच्या पोहण्याच्या पद्धतीबद्दल कोठें कांहीं माहिती उपलब्ध असलेली आढळत नाहीं. तेव्हां वरील पुराव्यावरून क्रॉलची उपपत्ति तीन हजार वर्षांपूर्वींची धरणें प्राप्त आहे मध्यंतरींच्या काळांत त्या दृष्टीनें मात्र कांहींच प्रगति आढळून येत नाहीं. त्यानंतरचा जो कांहीं पुरावा सांपडतो तो म्हणजे मि. पेयटनच्या सुमारास (इ. स. १८६०) ऑस्ट्रेलिअन पोहणारांचा होय. तथापि ऑस्ट्रेलियाच्या बाहेर इतर ठिकाणीं त्याचें दिग्दर्शन होऊन अनुकरण होण्यास सुमारें ३५–४० वर्षांचा अवधि लागला. इंग्लंडनें पोहण्याच्या कलेचा प्रचार व प्रसार सुरू केल्या-नंतर वरील सुमारास म्हणजे इ. स. १८९७ च्या आसपास, ऑस्ट्रेलिअन जलतरण-पटु मे. सेव्हिल बंधू यांनीं इंग्लंडमध्यें, शर्यतींत ऑस्ट्रेलिअन-क्रॉलचा अवलंब केला. ऑस्ट्रेलिया-मध्यें साऊथ-सीमधील नागरिक पोहतांना क्रॉलचा उपयोग करीत असत; पण त्याला कांहीं रूप नव्हतें. सेव्हिल बंधूंनीं त्यांचें पोहणें जिज्ञासेनें निरीक्षण करून, त्या पद्धतीला कांहीं थोडें रंगरूप आणलें व त्याचा उपयोग जाहीर-रीत्या वरील सालीं केला. यावेळेपर्यंत पोह-ण्याच्या कलेचा बऱ्याच राष्ट्रांत उदय झालेला होता व तेथील उत्साही, कलाप्रेमी व कलावंत लोक आपल्या राष्ट्राचा दर्जा वाढविण्याचा जारीनें उद्योग करीत होते. अशाप्रसंगीं ऑस्ट्रेलियानें, ही नवीन पद्धति यशस्वीपणें पुढें आणल्यानें सगळीकडे अगदीं खळबळ उडाली. मि. सेव्हिलच्या उदयाचे सुमारासच अमेरिके-मध्यें याच प्रकाराच्या अभ्यासास सुरवात झाली होती. तत्पूर्वी १–२ पिढ्या पासिफिक-मध्यें व त्याच्या आसमंतांत धोपटपणाचा क्रॉल सुरू होता. सेव्हिलच्या पद्धतीचें निरीक्षण करण्यासाठीं कांहीं अमेरिकन पोहणारे आले होते व निरीक्षण करून त्यांत त्यांनीं ज्या सुधारणा केल्या त्यायोगें अल्पावधींत त्यांनीं सेव्हिलच्यावर मात केली. मि. सी. ए. डॅनियल या अमेरिकन गृहस्थानें १०० मीटर अंतर सुमारें ५० सेकंदांत कापलें व असें निदर्शनास आणून दिलें कीं, लहान टप्प्याच्या शर्यतींत क्रॉलसारखा प्रभावी दुसरा प्रकार नाहीं.

मध्यान्ह-काल.

मि. सेव्हिलच्या उदयानंतर ज्याप्रमाणें अमेरिकेनें ते लोण आपल्या प्रांतांत नेलें त्याच-प्रमाणें इत्तर राष्ट्रांनींहि त्याच्या अभ्यासास सुरवात केली. ब्रिटिशांनीं हें लोण इकडे चीन, जपान, मलायापर्यंत आणून सोडलें. मि. डॅनि-अलनें जरी सेव्हिलच्या वर मात केली तरी त्याचा उदय होण्यास दहा वर्षें लागलीं. अमेरिकेखेरीज मात्र इतर कोणत्याहि देशानें विशेष चमक दाखविली नाहीं. सेव्हिलनें ज्याप्रमाणें आपलें स्थान बराच काल अबाधित

राखलें होतें त्याचप्रमाणें डॅनिअलची ही गोष्ट आहे. शिवाय डॅनिअलचें विशेष हें कीं, त्यानें १०० मीटरच्या पुढीलहि कांहीं शर्यती क्रॉल प्रकारानें पोहून जिंकल्या व नवीन रेकार्डस प्रस्थापित केलीं. १९१२ च्या सुमारास हुनोलुलु प्रांताचा एक उमेदवार उदय पावत होता. त्याच्या हालचालींत कांहीं वैशिष्ठ्य दिसून आलें, तथापि त्याला वेळ अधिक लागला. त्याच्या हालचालींत वैशिष्ठ्यामुळें, तज्ञांना विचार करावा लागला व त्यामुळें क्रॉलच्या सुधारणेंत भर पडली.

यापुढील काळ हा पाश्चात्य राष्ट्रांना मोठा आणीबाणीचा गेला व त्याची झळ कांहीं पौर्वात्य राष्ट्रांनाहि लागली. गेल्या महायुद्धाचा वणवा पसरून एकच डोंब उठल्यामुळें ज्याप्रमाणें इतर कला होरपळून निघाल्या, त्याप्रमाणें पोहण्याच्या कलेचीहि गत झाली. महायुद्धोत्तर कालांत म्हणजे १९२० च्या सुमारास जे सामने झाले त्यांत इतर राष्ट्रांबरोबर पौर्वात्य राष्ट्रांपैकीं जपाननें पहिल्यानेंच पदार्पण केलें. एकंदर निकाल पहातां जपान पुष्कळच कमी प्रतीचें दिसून आलें. पूर्वीच्या मानानें एकंदर उमेदवारांची लायकी समाधानकारक नव्हती. पण याच्या पुढील सामन्यांत मात्र एकदम जमीनअस्मानाचा फरक पडला. अमेरिकेनें स्पेशल शिक्षण देऊन, सर्व विभागांकरितां उमेदवार पाठविले होते व बहुतेक विभागांत त्यांनीं पहिल्या प्रतीचें यश संपादन केलें. याच सुमारास दुसरीहि एक गोष्ट निदर्शनास आली. ती ही कीं, जपानी उमेदवारांची जागतिक सामन्यांत ही दुसरीच खेप असूनहि, त्यांनीं वाखाणण्यासारखें नांव कमविलें. हा काल म्हणजे इ. स. १९२४ होय. याला क्रॉलचा मध्यान्ह म्हणण्यास हरकत नाहीं. महायुद्धाचा जर वणवा पेटला नसतां, तर कदाचित युद्धमान राष्ट्रांकडून जास्त प्रगतीची आशा होती. पण ती उणीव अमेरिका व जपान यांनीं भरून काढली, इतकेंच नव्हे! तर १९२० पासून पुढें या घटकेपर्यंत क्रॉलच्या सुधारणेकडे त्यांनीं फार लक्ष पुरविलेलें दिसून येईल व हा काल म्हणजेच क्रॉलचा परमोच्च काल ठरेल.

परमोच्च–काल.

इ. स. १९२४ च्या सुमारास, क्रॉलची शास्त्रीय पायावर उभारणी होऊन, शर्यतींत पोहण्याचा एकमेव प्रकार म्हणून त्याचा अवलंब होऊं लागला त्या गोष्टीस, जवळ–जवळ पाव शतक लोटलें होतें. प्रमुख–प्रमुख राष्ट्रें आपआपल्या परीनें, त्याच्या वाढीचा उद्योग करीत होतीं. क्रॉलच्या वाढीबरोबर पोहण्याच्या कलेचीहि वाढ नव्या–नव्या प्रकारांत प्रादुर्भावानें होत होती. त्याचप्रमाणें कलेच्या प्रात्यक्षिकास अधिक आकर्षकपणा येण्यासाठीं, कांहीं कसरतींच्या (Acrobatic) प्रकारांची जोड देण्यांत आली होती.

क्रॉलचें समर्थन करतांना, प्रारंभीं असा एक ग्रह होता कीं, शरीर पाण्याच्या पृष्ठभागाशीं ठेवण्यासाठीं जी हालचाल होते, ती मगरीसारख्या जलचर प्राण्यांपासून रक्षण करूं शकते. म्हणून पायांची हालचाल जोरानें करून, मागें पाणी उडविण्याकडे प्रवृत्ति होती. पण ही समजूत अज्ञानमूलक असल्याचें, कांहीं कालानें निदर्शनास आलें. प्रत्येक हालचालीचा

गतीवर काय परिणाम होतो? कांहीं अनुकूल असे फरक केल्यास गति वाढून दमछाट कितपत होते? वगैरे दृष्टीनें जेव्हां संशोधन सुरूं झालें, तेव्हां या जोरानें पाणी उडविण्याचा खरा उपयोग लक्षांत आला. हाताच्या एका फेंकीबरोबर पायाचे जर अधिकांत अधिक ठोके घेतले तर गतींत कल्पनातीत फरक पडतो पण त्याबरोबरच दमछाट अधिक लवकर होते हें निदर्शनांस आलें. कांहीं कांहीं उमेदवारांनीं, हें पायाच्या ठोक्याचें प्रमाण, हाताच्या एकास दहापर्यंत वाढविलेलें होतें. पण अधिक अंतर काढण्याच्या दृष्टीनें हे उमेदवार निकामी ठरूं लागले. हाताच्या एका फेंकीस पायाचे ठोके, दोन–चार, असें होतां होतां, आज सहांची मजल योग्य अशी ठरलेली आहे. आतां हे सहा ठोके घेतांना, दोन पायांत अंतर किती असावें? पाय खालीं घेतांना कां वर आणतांना जोर अधिक असावा? उत्तम प्रकारच्या शरीरयष्टीवर गति अवलंबून आहे कीं नाहीं? यांबद्दल बरेच मतभेद आहेत, त्यांचा विचार पुढें येईलच. पण क्रॉलचा परमोच्च काल इ. स. १९२४ पासून सुरूं झाला असें गृहीत धरण्यास हरकत नाहीं.

अमेरिकेनें पाठविलेल्या उमेदवारांत जॉनी वेस्मुल्लर ऊर्फ टॉरझान् यानें क्रॉलच्या तंत्रांत अभिनव सुधारणा निदर्शनास आणून वेळेचें नवीन रेकार्ड निर्माण केलें. त्याच्या हालचालींत सुबकपणा विशेष दिसून आला. त्याची ती उंचीपुरी पण सडपातळ शरीरयष्टि त्याच्या सुबक हालचालीस भूषणभूत दिसत होती. सर्वांचें लक्ष टॉरझाननें आपणाकडे खेंचून घेतलें. सर्वांच्या चर्चेचा विषय 'टॉरझान्' हा झाला. 'क्रॉल म्हणजे टॉरझान्' व 'टॉरझान् म्हणजे क्रॉल' असें संबोधण्याचा प्रघात सुरूं झाला. अशा प्रकारें क्रॉलचा बोलबाला होऊन, त्याची सर्वत्र चर्चा होऊं लागली.

जपाननेंहि नेटाचे प्रयत्न चालू केले होते व अवघ्या चार वर्षांत, प्रेक्षकांच्या नजरेंत भरेल अशी प्रगतींत भर टाकलेली होती. कलेच्या प्रगतीस जशीजशी जोरानें सुरवात झाली तशीतशी एके काळीं भरभराटीस आलेलीं राष्ट्रें लोपूं लागलीं व नविनांचा उदय होऊं लागला. फ्रान्स, जर्मनी, इटली, इंग्लंड, ऑस्ट्रेलिया, हंगेरी या राष्ट्रांपैकीं ऑस्ट्रेलिया, हंगेरी यांनीं बराच काल तग धरला होता. जर्मनी–स्वीडन–फ्रान्स मधूनमधून चमकत. इंग्लंड नवीन नवीन उपक्रमांची जननी बनलें. इटलीचा मागमूसहि लागेना. हॉलंड उदयास आलें. मूळ क्रॉल म्हणजे ऑस्ट्रेलिअन व अमेरिकन, असें संबोधण्यांत येत होतें. पुढें ज्या प्रमाणांत त्यांची प्रगति होऊं लागली त्याप्रमाणें, क्रॉलच्या नांवांतहि भर पडूं लागली. ऑस्ट्रेलिअन क्रॉल व अमेरिकन क्रॉल यांतील फरक लक्षांत येत असे, पण कालांतरानें तो बराच कमी झाला आणि नवीन जीं नांवें प्रचारांत येऊं लागलीं, त्यांतील फरक फक्त तज्ञांनाच आकलन होत असे. आज रूढ असलेले क्रॉलचे प्रकार म्हणजे अमेरिकन क्रॉल नं. १, अमेरिकन क्रॉल नं. २ (टॉरझान), युरोपिअन क्रॉल नं. १ (टॅरिस), युरोपिअन क्रॉल नं. २ (एस. बारनी व मिस गोडार्ड) व जपानीज क्रॉल हे होत. १९२७ च्या सुमारास अमेरिकेंतील एका शर्यतींत टॉरझाननें १०० यार्डांच्या अंतरांत, जो एक वेळेचा

उच्चांक निर्माण केला आहे, तो आज इतकीं वर्षें कोणी उल्लंघलेला तर नाहींच, पण त्याच्या जवळहि कोणी आलेला नाहीं. असें जरी असलें तरी, १९२८ च्या जागतिक सामन्यांत, चॅम्पिअनशिप मिळविणें टॉरझानला जड गेलें. १९२७ चा उच्चांक तर त्याला टिकवितां आला नाहींच, पण मि. एस. बारनी या हंगेरिअन गृहस्थानें, आपण टॉरझानला तुल्यबल असल्याचें उत्तमप्रकारें निदर्शनास आणलें. अगदीं शेवटच्या हाताला टॉरझाननें उसळी मारली व त्याच्या लांब हातांचा त्याला फायदा मिळाला. यापुढें टॉरझाननें आपलें नांव सामन्यांतून काढून घेतलें व बारनी हाहि वाढत्या वयामुळें निवृत्त झाला.

वास्तविक टॉरझान हा जरी चॅम्पिअन आला तरी बारनीचें कौतुक केलें पाहिजे व त्याच्या पद्धतीलाच आज प्राधान्य मिळावयास हवें होतें; कारण टॉरझानचें तरुण वय, लांबलचक शरीरयष्टि व भरदार छाती, सतत १०-१२ वर्षें मि. बॅचरॉचसारख्या जगविख्यात शिक्षणतज्ञाच्या देखरेखीखालीं शिक्षण व सांपत्तिक अनुकूल अशी त्याची परिस्थिति होती; पण बारनी हा सुमारें ४५ च्या वयांतला, मध्यम उंचीचा पण उत्तम शरीरबांध्याचा व स्वप्रयत्नानें पुढें आलेला; त्यानें ज्या अर्थी वरीलप्रमाणेंच टॉरझानला तोंड दिली, त्या अर्थी त्याच्या क्रॉलमध्यें वेग अधिक असावा यांत शंका नाहीं; पण बोलबाला, चॅम्पीअनचा होत असतो. (बारनीच्या प्रकाराची जी कांहीं थोडी माहिती उपलब्ध आहे ती पुढें येईलच. आम्ही सध्यां त्या पद्धतीचा अभ्यास करीत असल्यानें निर्णायक मत देऊं शकत नाहीं.)

मि. टॉरझान व बॅरनी यांच्या निवृत्तीमुळें १९३२ मध्यें जपाननें नांव कमविलें. टॉरझान निवृत्त झाल्यानंतर, जपानी राष्ट्रानें मुद्दाम त्याला पाचारण करून, आपल्या राष्ट्राचे उमेदवार तयार करण्याचे दृष्टीनें, त्याच्या देखरेखीखालीं, कांहीं काल शिक्षणक्रमास सुरवात केली होती. त्याचा इष्ट तो परिणाम होऊन जपानला वरील यश संपादितां आलें. आघाडीवरील राष्ट्रांनीं सामन्यांत भाग घेतला पण त्यांचे चॅम्पिअन्स त्यांत नव्हते. दुय्यम राष्ट्रांनीं पहिल्या प्रतीच्या यशासाठीं परकाष्ठा केली तेव्हां त्यांना दुय्यम स्थान प्राप्त झालें. जपानची यशाची कमानहि चढती राहून १९३६ च्या सामन्यांत तर तें यश द्विगुणित झालें. १०० मीटरसह इतर बाबींमध्येंहि जपाननें नांव मिळविलें. जपानची यशोदुंदुभि निनादूं लागल्याबरोबर, साहजिकच त्यांच्या पद्धतीबद्दल चर्चा सुरूं झाली. टॉरझानच्या उच्चांकाजवळ जरी ते येऊं शकले नाहींत तरी इतरांच्यावर त्यांनीं मात केलेली होती. शरीरबांध्याचा विचार करतां वास्तविक जपानी लोक, पोहण्याचे दृष्टीनें प्रतिकूल विभागांत मोडतील. मध्यम उंची, धडाच्या मानानें पाय लांब व फेंगडे, अखुड बाहु व लांब हात पण मध्यम जाडीचे, अशी प्रतिकूल शरीररचना त्यांची आहे. अनुकूल जर कांहीं असेल तर खांद्यांची ठेवण, दमदार व भरदार छाती व बारीक कमर होय. १९२८ नंतर, दीर्घ व चिकाटीच्या परिश्रमानें, जरी त्यांनीं प्रथमपासून टॉरझानच्या क्रॉलचें अनुकरण केलें असलें तरी, त्यांत त्यांनीं इतका बदल केला आहे कीं, जपानी क्रॉल ही एक नवीनच चीज

निर्माण झाली, असें पुष्कळ तज्ञांचें मत पडूं लागलें व जपानहि पण, ती अभिमानाची गोष्ट असल्यानें, तो प्रकार म्हणजे आपल्या राष्ट्रानें केलेलें संशोधन, असें प्रतिपादूं लागलें.

कांहींहि असो, वेगाची गति ही शरीर-यष्टीवर कितपत अवलंबून आहे, याचा सूक्ष्म-रीतीनें विचार करण्यास त्यांनीं तज्ञांना आज भाग पाडलें आहे, हें निश्चित. अशाप्रकारें गेलीं ८–९ वर्षें, जपान हें आघाडीवरील राष्ट्र आहे. क्रॉलच्या परमोच्च कालास, आपण १९२४ पासून सुरवात झाली असें म्हटलें आहे. उच्चांकाचे दृष्टीनें, त्याला जें आंतरराष्ट्रीय स्वरूप आलें, तो काल जरी १९२८ हा असला तरी त्यानंतरच्या कालांत प्रतिकूल शरीररचना असतांहि, मूळ प्रकारांत आमूलाग्र बदल घडवून व त्याबद्दल तज्ञांस विचार करण्यास लावून आज आघाडीवर असलेल्या जपानाचें आपणास विस्मरण होणें शक्य नाहीं. तेव्हां त्या दृष्टीनें विचार करतां, हा सर्व काल परमोच्च या सदरांत मोडण्यास हरकत नाहीं. आज क्रॉलची जी स्थिति आहे, तीमध्यें जेव्हां कमीपणा दिसून येईल तेव्हांच परमोच्चांतील शेवटचा काल निश्चित होईल. म्हणून आपण क्रॉलसंबंधीचे प्राथमिक विवेचनास येथेंच विराम देऊन पुढील प्रकरणाकडे वळूं.

उपयुक्त व्यायामाची आवश्यकता.

पोहणें हें एकदां खेळाचें अंग म्हणून संबोधिल्यावर, त्याचा अभ्यास करतांना, ती दृष्टि ठेवून सतत वागलें पाहिजे. मैदानी–खेळ, मैदानी-व्यायाम, मर्दानी-खेळ, मर्दानी-व्यायाम, कुस्ती मल्लखांब वगैरे खेळांचे बाबतींत जसे व्यायाम व शर्यतीची तयारी, हें अगदीं भिन्न समजून आपण चालतों, तसेंच पोहण्याचे बाबतींत आहे. व्यायामाचा शर्यतीच्या तयारीस जरी 'पाया' या दृष्टीनें उपयोग होत असला तरी कोणत्या शर्यतीस कोणता व्यायाम इष्ट आहे? तो कसा घ्यावयाचा? त्याचें प्रमाण काय? ह्या सर्व गोष्टींचा अगदीं काळजीपूर्वक विचार केला पाहिजे. व्यायाम हा सर्वसाधारण लोकांकरितां, नित्याची एक अत्यंत आवश्यक अशी जरी गोष्ट असली, तरी काळ-वेळ-परिस्थिति, मूळ प्रकृति-वयोमान-संबंधी या सर्व गोष्टी लक्षांत घेऊन त्या अनुरोधानें योग्य ठरतील ते व्यायामाचे प्रकार पुरस्कृत केले पाहिजेत. पण तेच शर्यतीचे बाबतींत बोलावयाचें झाल्यास, शर्यतीच्या बाबी, उमेदवाराची लायकी, त्याची सांपत्तिक परिस्थिति व स्वभाव ह्या गोष्टी जरूर लक्षांत घेतल्या पाहिजेत.

आपल्याकडे अद्याप पद्धतशीर व्यायामाकडे कोणाचेंच लक्ष गेलेलें नाहीं. आखाडे आहेत, व्यायामशाळा आहेत, पण सामुदायिक व्यायाम, व्यक्तिगत तयारी, आटोपशीर व्यायाम व शर्यतीची तयारी या दृष्टीनें, त्यांत कांहीं वर्गवारी केलेली दिसत नाहीं. कोणीहि उठावें व कांहींहि करावें? आपण करतों हें बरोबर कीं चूक? आरोग्यदृष्ट्या त्याचें महत्त्व काय? तें शरिरास विधायक आहे कीं विघातक आहे? याचाहि कोणी विचार करीत नाहीं. लागेल तो व्यायाम मन चाहेल तसा करावा व वाटेल त्या शर्यतींत भाग घ्यावा, असेंच बहुतेक आपल्याकडे दृष्टोपत्तीस येतें. याला कांहीं नियमबद्धता आहे याची जाणीवच कोणास नाहीं! मग

कोणत्या फळाची आशा करणार? साधी पळण्याची गोष्ट घेतली तर व्यायाम म्हणून पळणें वेगळें व शर्यतीची तयारी म्हणून, पळणें वेगळें. व्यायामाचें पळणें हें कोणालाहि त्याबद्दलचे नियम पाहून व स्वतःच्या प्रकृतिअनुरूप ठरवितां येईल;पण शर्यतीच्या पळण्याचा विचार करतांना, एक गोष्ट गृहीत धरून आपण विचार करतों; ती ही कीं, शरीरसंपन्नता पाहिजे (Healthy Body)! पण त्या पळण्याचा सराव करतांना, आपण कोणत्या शर्यतींत भाग घेणार आहोंत हें प्रथम नक्की करून व त्याच्या शास्त्रीय बाबींचा विचार करून ठरवावें. ज्या अंतराकरतां उमेदवाराची तयारी चालू असेल, त्या अंतरा-व्यतिरिक्त, इतर बाबतींकडे त्यानें दुर्लक्ष केलें तरी हरकत नाहीं. एकाच उमेदवारानें सर्व अंतरांत धांवणें हें शास्त्रीय दृष्ट्या घातुक आहे. त्याचा शरीरप्रकृतीवर फारच अनिष्ट असा परिणाम तर होतोच, पण शिवाय ज्या एका बाबतींत यश मिळविण्याची तरी खात्री देतां येणें शक्य असतें, तीहि नष्ट होते. म्हणून तयारी करतांना व्यायाम कोणास सांगावयाचा व शर्यतीकरितां कोण तयार करावयाचा हें प्रथम ठरविलें पाहिजे. तीच गोष्ट पोहण्याचे बाबतींत समजावी. पोहण्यासाठीं कोणत्या व्यायामाची जरुरी आहे. हें आपण प्रथम पाहूं. पोहण्यासाठीं असे व्यायाम नेहमीं घेणें इष्ट आहे कीं, ज्यांमुळें स्नायु अगदीं शिथिल राहतील व श्वासोश्वासानें छातीचें प्रसरण होऊन तिचा दमदारपणा वाढेल. स्नायु जितके शिथिल तितके पोहतांना श्रम कमी. स्कॉटिश-ड्रिल, आसनांचे कांहीं प्रकार, चालणें, धांवणें, नाचणें, उड्या मारणें, प्राणायाम अशासारखे व्यायाम घेतले तर शरीर सुटसुटीत व कार्यक्षम बनण्यास वेळ लागणार नाहीं. मैदानी खेळ खेळणारा लवकर पोहूं शकतो. त्यानें वरील प्रकारांची जर आपल्या क्रमांत भर घातली तर 'अधिकस्य अधिकं फलम्' हें कांहीं सांगावयास नको. येथें असा कोणी प्रश्न उपस्थित करील कीं, पोहण्यानें जर व्यायाम होतो तर आणखी व्यायामांची काय जरुरी आहे? प्रश्न अगदीं बरोबर आहे. त्याचें उत्तर असें कीं, कोणतीहि गोष्ट पूर्णावस्थेस न्यावयाची असल्यास पायाची (foundation) जरुरी आहे. व्यायामानें शरीर तयार केल्याशिवाय, जशी कुस्ती शिकणें योग्य नव्हे; मग ती फडावर करणें हास्यास्पदच होईल, तद्वतच पोहण्यास योग्य असें शरीर तयार होण्याकरितां व पोहणें, हें शास्त्रीय व आकर्षक दिसण्याकरितां, ह्या व्यायामाची फार आवश्यकता आहे. साधें पोहणें शिकण्यासाठीं तर हा व्यायाम चांगलाच, पण शर्यतीसाठीं तयारी करणारांस तर तो जरूर घेतला पाहिजे. विशेषतः पोहतांना हात, पाय व मान—थोडक्यांत—सर्व शरीर आंखडून धरण्याची पुष्कळांना संवय असते; त्याकरितां, चवड्यांवर उड्या मारणें, पाय रुंद ठेवून उडी मारणें व ते जुळविणें अशासारखे व्यायाम पायांकरितां; मानेसाठीं पुढें, मागें व बाजूला तिची सहज हालचाल करणें; हात पुढें—मागें, बाजूला, वर-खालीं करणें. कांठाला धरून अगर कांहीं सहाय्यानें पायांच्या हालचाली करणें हें नेहमीं चालू ठेवावें. जमिनीवर पाय पुढें पसरून गुडघ्याला डोकें लावणें, कमरेपासून बाजूला आळोखे-पिळोखे देणें, पाय रुंद ठेवून उभ्या स्थितींत मागें व पुढें करणें, उघड्या हवेंत

प्राणायाम करणें, ह्यांसारखे व्यायाम जरूर घ्यावे. हे व्यायाम घेत असतां, पाण्यांतला आपला कार्यक्रमहि चालू ठेविला पाहिजे. रोज पोहतांना, ज्या कांहीं हालचालीं करावयाच्या त्या त्या अगदीं सावकाश करीत जावें. ह्या योगें आपलें चुकतें कोठें? शरिराचा तोल राखण्याकरितां हालचालींच्या वेळाचें निदान काय ठरविलें पाहिजे? शरिराचे स्नायु कडक राहिल्यास काय परिणाम होतो? वगैरे गोष्टींचें ज्ञान होऊं लागतें व अशावेळीं शिक्षकाचें सान्निध्य जरूर असण्याची जाणीव उत्पन्न होते; नाहीं तर चुकीची हालचाल हीच संवयीनें अंगीं बाणते व त्यामुळें अधिक होणारे परिश्रम हे संवयीनें भासेनासे होऊन, योग्य मार्गास तो आंचवतो; पण वेळेवर चूक दुरुस्त करून परिश्रमपूर्वक खटपट केल्यास चांगलीच प्रगति दिसून येईल.

अशाप्रकारें प्रथम पोहण्याचा क्रम चालू केल्यावर कांहीं काळानें जेव्हां प्रगति दिसून येईल, त्यावेळीं पुढें शर्यतीच्या तयारीकरितां उमेदवाराच्या लायकीचा प्रश्न उभा राहतो. ही लायकी ठरवितांना, उमेदवाराची शरीरयष्टि, प्रकृति, मानसिक प्रवृत्ति, सांपत्तिक स्थिति ह्यांचें परिशीलन करून, नंतर पोहण्याच्या बाबतीची त्याची प्रगति पहावी. शर्यतीसाठीं उमेदवार निवडावयाचा म्हणजे नुसतें चांगलें पोहणें पाहून भागणार नाहीं. त्याकरितां चिकाटीनें मेहनत करणारा, खुराकासाठीं खर्चाकडे न पहाणारा व जात्याच युक्त अशा शरीरबांध्याचा तो असला पाहिजे. लायक उमेदवार मिळाल्यावर शिक्षकानें अत्यंत कसोशीनें त्याच्याकडून तयारी करून घेतली पाहिजे. उमेदवार कोणत्या प्रकारांत भाग घेण्यास लायक आहे हें ठरवून, त्याला त्याबाबतचे सर्व नियम समजाऊन द्यावे. रोजचें पोहण्याचें प्रमाण काय असावें? तें पोहतांना वेग किति ठेवावा? रोज पोहावें कीं आठवड्यांत कांहीं दिवस पोहावें? रोज किती वेळ? संथ केव्हां? वेगानें केव्हां? हें सर्व शिक्षकानें स्वतःच्या देखरेखीखालीं करून घेतलें पाहिजे. शर्यतीच्या पोहण्याचा नेहमीं सराव ठेवणें, हें धोक्याचें आहे, हें पटवून दिलें पाहिजे. खुराकावर शिक्षकाची सक्त नजर असावी. अशारीतीनें तयारी करून घेतली तरच चॅम्पिअनशिपचा कांहीं तरी संभव! नाहीं तर रोजचेरोज आपले नित्याचे उद्योग सांभाळून शर्यतीच्यापूर्वी ८–१५ दिवस प्रॅक्टीस करणारी मंडळी काय साध्य करतात हें आपण पहातोंच. अगोदर पोहण्याबद्दल स्वतःची फाजील कल्पना करून घेतलेली असल्यामुळें खरें पोहणें ही काय चीज आहे? ह्याची त्यांना कल्पना नसते. त्यामुळें ते स्वतःची फसवणूक मात्र करून घेत असतात.

तेव्हां खरोखर ज्यांना या शास्त्रांत कांहीं प्रगति करून घ्यावयाची असेल, त्यांनीं पायाशुद्ध शिकण्याकडे लक्ष पुरवावें व शर्यतीसाठीं लागणारे आवश्यक असे सर्व गुण आपल्या ठिकाणीं असल्याचें आढळून आल्यास, मगच त्या दृष्टीनें प्रयत्न करावा. निराश मात्र केव्हांहि होऊं नये.

दिवसेंदिवस ह्या पोहण्याच्या प्रकारांत इतकें अंतर पडत चाललें आहे कीं, ज्याला पूर्वी पहिल्या नंबरचें पोहणें म्हणून संबोधिलें जात असे त्याचा हल्लीं मोठ्या शर्यतींत भाग मूसहि दिसत नाहीं. पहिल्या प्रथम इंग्लिश चँपियन पोहणाराला जो वेळ लागला, त्यापेक्षां

कितीतरी कमी वेळ आज लागत आहे आणि हा सर्व शास्त्रीय शोधाचा परिणाम असें म्हणण्यास हरकत नाहीं व याच्यमुळें जॉनी वेस्मुल्लरनें १०० मीटर शर्यतींत क्रॉल पद्धतीनें, जें रेकार्ड प्रस्थापित केलें आहे तें योग्य मार्गदर्शकाच्या देखरेखीखालीं व मेहनतीनें असें केलेलें आहे. हें रेकार्ड, जगविख्यात हिंदी मल्ल, महंमद गामाच्या कुस्तींतील अजिंक्यपदासारखें बरेंच दिवस टिकेल, अशी आशा बाळगणेस हरकत नाहीं. अशारीतीनें शर्यतीचा उमेदवार निवडण्यापासून, तो योग्यप्रकारें व्यायाम देऊन, शर्यतीची तयारी कसकशी करून घ्यावयाची येथपर्यंत सर्व दृष्टींनीं विचार केला. आज शर्यतीचा प्रकार म्हणजे क्रॉलच संबोधिला जातो, म्हणून त्याला पोषक अशा ह्या वरील विवेचनास चालना द्यावी लागली.

आतां क्रॉलच्या प्रात्यक्षिकास सुरवात करूं.

जमिनीवरील पायांची हालचाल.

ट्रोजन–स्ट्रोकमध्यें हातांची फेंक व श्वसन-क्रिया, ह्या दोहोंचें संपूर्ण विवेचन आलेलें आहेच. त्यांपैकीं मूळ क्रॉलमध्यें हातांच्या हालचालींत जो थोडा फरक आहे तो, सर्व प्रकार एकदम घेतांना विशद करून सांगण्यांत येईल. त्यासाठीं प्रथम जागा अडविणें जरूर नाहीं. तसेंच, क्रॉलला सुरवात कुत्रापद्धती-(Dog–Paddling) पासून होते. ती पद्धति म्हणजे पाण्यांत उतरल्याबरोबर, मग तो पुरूष, स्त्री अगर बालक असो, जी हालचाल करतात, त्यांस 'कुत्रा–पद्धति' म्हणतात. ही शिकण्यास जरी सोपी असली तरी गति–आत्मविश्वास–आकर्षकपणा वगैरे सर्व दृष्टींनीं ती टाकाऊ आहे, पण तिला थोडें पद्धतशीर स्वरूप देऊन

थोडा बदल केला कीं, ती वेगाची आकर्षक व म्हणूनच आत्मविश्वास वाढविणारी होते. मात्र मूळ स्वरूप जाऊन, त्याच नांवानें संबोधिली जाणारी, दुसरी एक पद्धति ठरते. या पद्धतींतील हातांची हालचाल ही फक्त क्रॉलला उपयोगी पडते.

मूळ कुत्रा पद्धतींतील हालचाल ही जरी उपजत असली व क्रॉलची सुरवात जरी तेथून होत असली तरी, येथें त्या पद्धतीचें विवेचन आम्ही मुद्दाम टाळणार आहोंत. कारण क्रॉलच्या पूर्वींच्या प्रकरणांत, क्रॉलला उपयुक्त अशा कांहीं विभागांचा संपूर्ण विचार झालेला आहे. फक्त पायांची हालचाल ही सुरवातीपासून वर्णन करावयाची आहे व तेवढी वर्णिली असतां सर्व काम भागण्यासारखें आहे.

पायांची हालचाल योग्य व्हावी म्हणून जमिनीवर ती सुरूं करण्यापूर्वीं, पायांच्या कांहीं भागांस व्यायामाची आवश्यकता आहे, तरी तो व्यायाम प्रथम घेऊं.

खुर्ची-टेबलांच्यावर बसून अगर जमिनीवर खुर्ची-टेबलांच्या आधारें उभें राहून, पाउलांसाठीं हा व्यायाम आहे. बसलें असतां, पाय सरळ लांब करून, पाउलेंहि आंत-बाहेर अशीं संपूर्ण हालवावीं. उभ्या स्थितींत तळवा जमिनीस टेकून उभें असतां, आधार घेऊन, चवड्यांवर उंच होण्याचा प्रयत्न करावा. नंतर पुन्हां पूर्ववत् टांचा टेकून उभें रहावें. ही क्रिया शक्य तितकी सावकाश करावी व ती चालू असतां, पायांचे कोणतेहि स्नायु घट्ट न राहतील याबद्दल दक्षता बाळगावी. पायांच्या हालचालींत, पाउलांची हालचाल ही फार महत्त्वाची असल्यामुळें, ती योग्य प्रकारें होण्यासाठीं, हा व्यायाम

जेवढा घेतां येईल तेवढा घ्यावा, तो उपयुक्त ठरेल.

नंतर टेबलावर पालथें पडून पाय हलविणेस सुरवात करावी. प्रथमतः दोन्ही पाय सरळ मागें लांब करावे, टांचा शरिराच्या रेषेंत असाव्या व तळवे बाहेर ताणलेले असावे.



चित्र अंक ३३९

एका पाठोपाठ एकेक पाय खालींवर करावा. ही क्रिया करतांना पायांत कोठेंहि वांक असूं नये. (चित्र अंक ३३९). खालीं गेलेल्या पायाची टांच व वरच्या पायाचा आंगठा यामध्यें कमींत कमी एक फुटाचें तरी अंतर असावें. खालचा पाय वर घेतांना, ताणलेला तळवा निमुळता झाल्यास हरकत नाहीं. याप्रमाणें ही हालचाल प्रथम सावकाश सुरूं करून, थोडथोड्या सरावानंतर, गति वाढवीत जावें. पाय वर घेतांना तळवा निमुळता असावा असें जें म्हटलें आहे, तो स्वानुभव असून, अमेरिकेमध्यें क्रॉलची सुरवात करून देणारा मि. संडर-स्ट्रम याचेंहि तेंच मत होतें. यायोंगें तो आपल्या गतींत कल्पनातीत वेग निर्माण करीत असे. पण त्याच्यानंतरच्या शोधकांनीं तिकडे दुर्लक्ष केलें व अगदीं अलीकडे नवीन शोधास सुरवात झाली तेव्हां हा शोध जुनाच असून मि. डॅनियलच्या पुस्तकांत तो उध्दृत केलेला दिसून आला. पण अद्यापि संशोधकांचा अखेरचा निर्णय बाहेर आलेला नाहीं.

अशाप्रकारें टेबलावरील पायांची हालचाल झाल्यावर, पाण्यामध्यें कडेचा आधार घेऊन अगर बाट किंवा एखादी मोटार ट्यूबसारखी तरंगणारी वस्तू घेऊन ती सुरूं करावी. यावेळीं शरीर जलपृष्ठाशीं समांतर राहात असतें. तेव्हां पायांची हालचाल करतांना, खालच्या ठोक्यास ते आपोआप खालीं जातात कां जोर द्यावा लागतो? तसेंच वर आणतांना काय होतें? पाय वांकतात कीं नाहींत? दोन्ही स्थितींत काय फरक पडतो? स्नायु कसे काय राहतात? पाय जास्त खालवर झाले तर काय परिणाम होतो? हें सर्व वरील प्रकारें सराव करतांना नीट लक्षांत आणावें. कोणतीहि कला घ्या, तीमध्यें जर आपलें अंग असेल तर तिचा पाया एकदां मजबूत झाल्यानंतर प्रगतीसाठीं, निरनिराळ्या प्रकारांवर आपण प्रयोग चालविले तर, ज्याला अंतर–ज्ञान म्हणतात ती शक्ति आपली जागृत होऊन विचार करूं लागते व सुलभ गोष्ट कोणती हें आपणच ठरवूं शकतों. असें आपलें संशोधन झालें म्हणजे मग तें इतर तज्ञांच्या शोधांशीं ताडून पहावें.

हा मार्ग अवलंबिला म्हणजे त्यांतील खांच खळगे समजणें सोपें जातें.

आतां पाण्यांत पायांची हालचाल करतांना, प्रथम ऑस्ट्रेलिअन्–क्रॉलचा विचार करूं. या प्रकारांत पायांची हालचाल ही पुष्ठ्यापासून सरळ न घेतां, पाय गुडघ्यांत वांकवून ती घेतली जात असे. पाय खालीं नेतांना गुडघ्यांत वांकवून, पृष्ठभागावर तो जोरानें आपटण्यांत येत असे. त्यामुळें खालच्या ठोक्यास जोर घ्यावा लागत असे. याचा साहजिकच गतीवर अनिष्ट परिणाम होऊन, पायांची हालचाल ही या प्रकारांत शरीर तरतें ठेवण्यास केवळ सुकाणूसारखी असल्याचें बोललें जात होतें व म्हणूनच मागें ट्रोजनचें वर्णन करतांना, 'गतिहि पायांच्या हालचालीवर अवलंबून असून, याला कांहीं काल क्रॉल हा अपवाद होता', असें जें आम्हीं विधान केलें आहे, तें यामुळेंच. ही स्थिति नंतरच्या संशोधनांत पालटली व पायाची फेक वर घेतांना, ती सरळ जोराची घेतली असतां, गतींत फार वाढ होते असें निदर्शनास आलें आहे. त्याचप्रमाणें ऑस्ट्रेलिअन क्रॉलमध्यें पायाचे ठोके दोनवरून चारपर्यंत आले होते, त्याऐवजीं सर्वसाधारण हें प्रमाण सहा ठरलेलें आहे. आठ व दहा, असेंहि कांहींचें हें प्रमाण पडतें, पण तूर्त तरी ते अपवाद होत.

म्हणून पाण्यांत ही हालचाल करतांना, ऑस्ट्रेलिअन्–क्रॉलमधील पायाची हालचाल करावयाची नाहीं. पुष्ठ्यापासून पाय सरळ व ढिला ठेवून, खाल-वर करतांना, एक फूट खोली असावी व पायाची हालचाल वर सांगितल्याप्रमाणें घ्यावी. दोन्ही पाय जवळ-जवळ चिकटलेले असावे. अशाप्रकारें ही हालचाल ट्यूबच्या आधारें जेव्हां चालू असते तेव्हां पायांबरोबरच हातहि खालीं उभ्या स्थितींत पंजांपासून आंत-बाहेर वळवीत असावे म्हणजे पायांचे ठोके जितके अधिक घेतां येतील तितके घेऊन, नुसत्या पायानें किती वेग येतो, हें अजमावितां येईल. अशाप्रकारें पायांची हालचाल ही अलग झाल्यावर, हात व पाय एकदम घेण्यास सुरवात करावी.

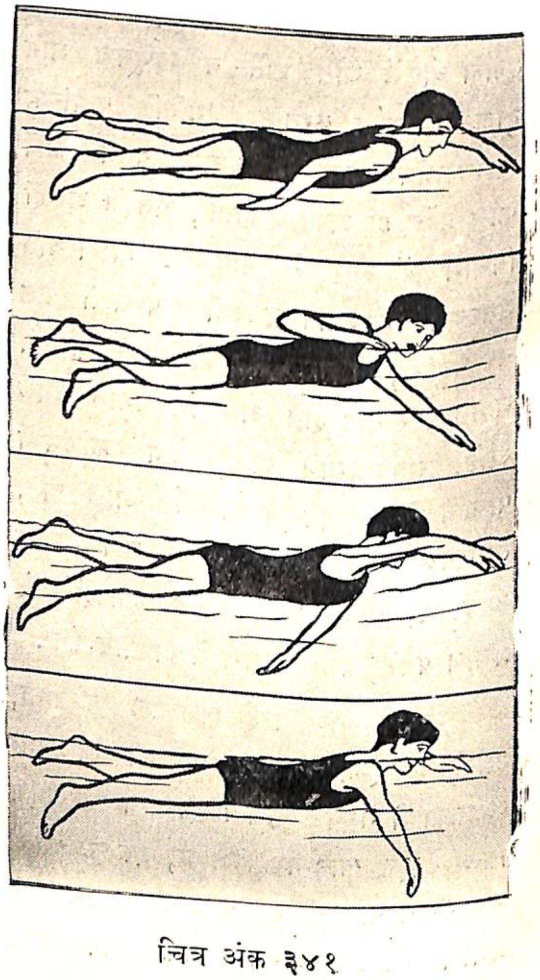
प्रथमतः दोन्ही पाय एकदम घेतांना चकल्या-चकल्यासारखें होण्याचा संभव आहे म्हणून अगदीं सुटी हालचाल न घेतां, ट्यूबच्या आधारेंच कांहीं दिवस ती चालू ठेवावी. आतां ट्रोजनमधील हात व क्रॉलचे हात यांत अल्पसा फरक आहे म्हणून मागें सांगितलें, त्याचा विचार करूं. ट्रोजनमध्यें हात पुढें टाकतांना



चित्र अंक ३४०

ते जितके लांब करतां येतील तितके करून, खालून ओढून घेतांना ते पुठ्यापर्यंत आणण्याऐवजीं, क्रॉलमध्यें हात लांब न करतां, कोंपरांत वांकवून व तें कोंपर वरतीं घेऊन, पुढील हात निमुळता खांद्यासमोर एक फूट अंतरावर पाण्यांत खुपसून, खालून ओढून घेतांना, छातीजवळून आडवा घ्यावा व मागें पुठ्यापपर्यंत न आणतां कमर व बरगड्या यांच्या मधील भागापर्यंत आणून बाहेर काढावा. (चित्र अंक ३४०). हातांच्या हालचालींत हा असा फरक करण्याचें कारण, पायांचे ठोके हे वेगानें चालू असतां हातांच्या संपूर्ण लंबीकरणानें त्यांस अडथळा येऊं नये व खालून ओढतांना हात आडवा झाल्यामुळें, पाणी कापण्याचें कार्यहि जोरानें व्हावें हें होय. अशाप्रकारें ही हात व पाय यांची संमिश्र हालचाल थोडीबहुत ट्यूबच्या अगर इतर आधाराविना जमूं लागल्यानंतर, कांहीं काल जलद तर कांहीं काल सावकाश, अशी ती घेऊन त्यांतील फरकाचें आत्मनिरीक्षण करावें. नंतर लक्षांत येईल कीं, मागें सांगितल्याप्रमाणें, योग्य वेळीं इष्ट ते बदल झाल्यास गतींत वाढ होऊं लागते. अशाप्रकारें क्रॉलचा अभ्यास झाल्यावर मागें जे क्रॉलचे पांच उपप्रकार सांगितले, त्यांतील फरकांचें आतां विवेचन करूं.

अमेरिकन क्रॉल नं. १ :— ही पद्धति म्हणजे हवाई लोकांपासून अमेरिकेनें घेतलेली होय. यामध्यें हात हा किंचित् वांकवून व कोंपर वर उचलून, जवळ जवळ तोंडासमोर पाण्यांत खुपसला जातो व खालीं शरिराच्या मध्यरेषेपासून उभा आला असतां, त्यांत बांक घेऊन, कटीबंधापासून अलग बाहेर काढला जातो. पुन्हां पुढें टाकतांना पंजाचा झोंक हा शरिरापासून दूर व हवेंत उंच, असा प्रथम होतो. या पद्धतीनें पोहणारे पायाचे ठोके सहापर्यंत घेत असून, पाय वरती घेतांना, अमेरिकन प्रथेप्रमाणें त्यांत जोर असे व त्याची हालचाल व्हिपलॅश (Whiplash) सारखी होत असे. (चित्र अंक ३४१). असे पोहणारे म्हणजे मि. बस्टर क्रॅब व मिस मॅडिसन हे होत. मात्र या दोघांत कांहीं फरक असेल तर तो श्वासोश्वासाचें प्रमाण व पाण्यावरील शरिराचा तोल ठेवण्यांत होय. मिस मॅडिसन ही एका बाजूलाच पूरक करते, तर मि. बस्टर हा कमी अंतरामध्यें दोन्ही बाजूंनीं, पण लांब अंतराकरितां एक आड एका



चित्र अंक ३४१

बाजूनें श्वासोश्वास करतो. म्हणजे हाताच्या तीन ठोक्यांस दोन वेळां पूरक करतो. एक आड एका बाजूनें श्वास घेऊन पोहणारा पहिला व आजहि दमदार छातीचा म्हणून ओळखला जाणारा मि. जीन टॉरीस हा गृहस्थ होय. मि. बस्टर व मिस ॲडिसन यांची देहयष्टि सर्वस्वी, क्रॉलसारख्या गतीच्या पोहण्यास अनुकूल असल्यानें, त्यांना हे विक्रम करतां आलेले आहेत, हें लक्षांत घ्या. कारण पुढें प्रतिकूल बांध्याच्या उमेदवारांनीं जी करामत केलेली आहे तिचें वर्णन येणार आहे. तें वांचून तुम्हांस तुमचें स्थान ठरवावयाचें आहे.

अमेरिकन क्रॉल नं. २ :—ही पद्धति म्हणजे मि. जॉनी वेस्मुल्लर पद्धति होय. यामध्यें हात हा खांद्याच्या समोर पाण्यांत खुपसला जातो व खालून आणतांना सरळ मागें येतो. खालून हात घेतांना थोडा जोर द्यावा लागत असल्यामुळें, शरीर किंचित् फिरतें रहातें. ही परिस्थिति वेस्मुल्लरची १९२८ मध्यें होती व फिल्म शॉटस् वरूनहि त्याला दुजोराच मिळतो; पण जॉनी आपल्या १९३० मध्यें प्रकाशित केलेल्या पुस्तकांत तें नाकारतो. दोन्ही खांदे हे सारख्या रेषेंत रहात असतांना, पुस्तकांतील वर्णनांत मात्र, हाताची पहिली खेंच ही मागची ओढणी असावी व असें करतांना हात हा खालीं कललेला असलाच पाहिजे असें नाहीं, अशीं संशयग्रस्त विधानें आढळतात. कदाचित् पुस्तक छपाईपर्यंत, ती सुधारणा झाली असेल.

असें जरी असलें तरी, हातांच्या पहिल्या अर्ध खेंचीपर्यंत हात वांकलेले असतात व पुढच्या अर्ध खेंचीस तर ते अधिकच वांकलेले असतात आणि हे वांकलेले हात पाण्याबाहेर घेतांना, सरळ होऊन, पंजा प्रथम वर येतो व तो मांडीपासून थोडा अलग असतो. नंतर पुढें फेंकतांना, फेंक अगदीं अलगज होते व त्यावेळीं कोपर हें बरेंच खालीं व हात फारच कमी प्रमाणांत वांकलेला असतो आणि हाच ॲबी–मॅडिसन व वेस्मुल्लर यांच्यातील फरक होय. जॉनीची खेंच व फेंक हीं दोन्हीं सारख्याच वेळांत होतात. पायानें ठोके हे सहाच द्यावे असें तो प्रतिपादितो, पण स्वत: कमी अंतरामध्यें ते पाहिजे तितके वाढवितो व त्यांस व्हिपलॅश (Whiplash) म्हणतो. त्यानें स्वत:ला अपथ्रस्टर (Upthruster) म्हणून केव्हांहि संबोधिलें नाहीं. तो आपली गति पायांपासून घेतो. त्याचें पाठींत वांक असतो व शरिराचा तोल वर असतो आणि विशेषत: कमी अंतरांत असतो! तो इतका अर्धवट कीं, अर्धवट मान वळवून तो श्वास घेऊं शकतो.

क्रॉलला सर्वस्वी अनुकूल अशी त्याची देहयष्टि आहे. ॲबीपेक्षां उंचीला तीन इंचांनीं जास्त म्हणजे सहा फूट तीन इंच असून, छाती मांसल व तोल राखण्यास अनुरूप आहे; तसेंच लांब बाहु, जाड हात, लांब सरळ पाय व लवचिक पाउलें, असे अनुकूल अवयव असल्यामुळें, तो ॲबीच्या पुढें मजल मारूं शकला. जॉनीची कांहीं अंशानें नक्कल करणाऱ्या, मिस ओडेन (हॉलंड) व नाईट (यू. एस. ए.) ह्या आहेत व त्यांनीं बरीच प्रगति केलेली आहे. ओडेन ही व्हिपलॅश (Whiplash) गति अपथ्रस्टनें (Upthrust) घेते तर नाईट ही हातानें गति वाढविते आणि इतर बाबींतहि दोघींत थोडी भिन्नता आहे.

युरोपिअन क्रॉल नं. १ :—हा प्रकार म्हणजे जीन टॅरीसची पद्धति होय. यांत हात पाण्यांत घुसवितांना तो खांद्यासमोर असतो व हात सरळ पण ढिला व पाण्याकडे निमुळता राहतो. हाताबरोबर खांदाहि जरा पुढें फेंकला जातो. हात खालीं गेल्यावर कोपरांत वांकवून तो छातीखालीं सरळ आडवा येतो. नंतर त्या आडव्या हातानें, जोरानें पाणी खेंचून पुठ्या-जवळ आणतांना सरळ असतो. हात पुढें टाकतांना पाण्याबाहेर जास्त न काढतां, अलगज व जलदी पण वांक न घेतां फेंकतो. टॅरीसची पायाची फेंक ही व्हिपलॅश (Whiplash) असून त्यांत अपथ्रस्टला (Upthrust) प्राधान्य आहे. पायाची खालची हालचालहि फार खोल नसून, ती फांसळ्यांच्या शिथिली-करणानें तो करतो व त्याचा परिणाम पाण्याच्या वजनानें गुडघे सहज वांकण्यांत होतो. शरीर पाण्याच्या पृष्ठभागाशीं असतें व खांदे समांतर राहतात. तो एक आड एका बाजूनें श्वास घेतो व हें त्याचें वैशिष्ट्य अस-ल्याचें मागें सांगितलेंच आहे. टॅरीस हा अली-कडे कांहीं नवीन शोध लावण्याच्या मागें आहे. त्याचें स्वरूप पुढीलप्रमाणेः—सर्वसाधारण तोल, खालची खेंच व श्वासोश्वासपद्धति, हात शिरकविण्याचा व बाहेर खेंचण्याचा बिंदु हीं पूर्ववत् कायम ठेवून, हात पुढें टाकतांना, तो संपूर्ण दुमडून घ्यावयाचा. त्याचा हा प्रयोग १९३३ मध्यें एका शर्यतींत त्यानें यशस्वीपणें पार पाडला आहे.

टॅरीस हा मध्यम उंचीचा असून त्याची शरीरयष्टि क्रॉलला सर्वस्वी अनुकूल नाहीं. मूळची प्रकृति अगदीं किरकोळ असूनहि सरावानें त्यानें चॅम्पिअनशिपची मजल गांठली आहे. त्याचे स्कंद चांगले रुंद आहेत पण कांहींतरी चौफेर कोनाकृति असा त्यांस आकार आलेला आहे. त्याची छाती मात्र दीर्घश्वसनामुळें, चांगली दमदार व भरगच्च भरलेली आहे.

युरोपिअन क्रॉल नं. २ :—स्टीफन् बॅरनी (हंगेरी) व मिस गोडार्ड (फ्रान्स) यांची पद्धति ही जवळ जवळ टॅरीसचीच होय. फक्त हातांचा शिरकाव हा योग्य बिंदूच्या पुढें होऊन, त्याची खेंचहि सरळ खालून व बाहेरील बाजूनें होते. बॅरनी हातांची फेंक किंचित् वांक घेऊन करीत असे. बाकी इतर सर्व हालचाल जवळ जवळ टॅरीसची सुधारलेली आवृत्ति होय. ॲमस्टरडॅमला तो जॉनीच्या खालोखाल आला, पण त्यानंतर त्याच्यांत कांहींच सुधारणा झाली नाहीं व तो कार्यनिवृत्तच झाला. मिस गोडार्ड ही मध्यम उंचीची पण नाईटसारखी मजबूत शरिराची आहे. तिचे स्कंद कांहींसे चौकाट आहेत. पाय अगदीं सरळ पण गुडघ्यां-खालीं अगदीं थोडे निमुळते आहेत. त्यामुळें नमुनेदार क्रॉलला थोडा बाध येतो. उपजत गतीपेक्षां, शरिराच्या ताकतीवरच ती सर्व काम भागवते असें दिसतें. बॅरनी हा मात्र क्रॉलला योग्य अशा शरीरयष्टीचा आहे. त्याचे खांदे रुंद व निमुळते असून, बुंध्यांत गोल आहेत. त्याची भरगच्च रुंद छाती म्हणजे श्वसनक्रियेचें एक यंत्रच बनविल्याप्रमाणें आहे. त्याचे खोब हे सारखे कटीबंधापर्यंत निमुळते आहेत. त्याचे पाय बाणाच्या आकाराचे असून, घोट्यांत बारीक व पाऊल सरळ लांब असें आहे. थोडक्यांत क्रॉलला उंचीखेरीज, सर्वस्वी अनुकूल देह आहे.

जपानी क्रॉल:—हा प्रकार म्हणजे जवळ-जवळ वेस्मुल्लरचीच पद्धति होय. पण १९२८ तें १९३२ च्या दरम्यान जपानी लोकांनीं, त्यांच्या बांध्यांस अनुरूप असा त्यांत इतका बदल केला आहे कीं, त्या पद्धतीस ते, जपानी-क्रॉल म्हणूनच संबोधूं लागले आहेत. ह्या त्यांच्या म्हणण्यास तज्ञांनीं अद्यापि जरी मान्यता दिली नसली तरी तो मूळ धरूं लागला असल्यामुळें, त्याचा विचार हा केलाच पाहिजे. तेव्हां त्या दृष्टीनें आपण त्याकडे पाहूं. हात खांद्याच्या अगदीं समोर पण कमी अंतरावर पाण्यांत खुपसला जातो.

हात जसा खालीं जातो तसें शरीरहि पण पाण्याखालून पुढें जातें. स्कंदापासून बोटाच्या टोंकापर्यंत, हात मात्र योग्य प्रमाणांत वांकलेला असतो. हात खालून घेतांना, छातीशीं समांतर राहतो व त्यामुळें शरीरहि कमजास्त प्रमाणांत फिरतें राहतें. योग्य खोलीपर्यंत हात खालीं गेल्यावर, मुळचा वांक कायम ठेवूनच तो परत फेंकीसाठीं बाह्य दिशेनें, मागें खेंचला जातो. असा खेंचल्यानंतर हात पाण्याबाहेर आल्यावर पंजा हा आंतून पुढच्या फेकीस वळलेला असतो. नंतर हातांत किंचित् वांक घेऊन तो जलदी पण अलगपणें पुढें फेंकला जातो. जपानी लोक पायांची फेंक करतांना ते अधिक खालीं मारतात. यावेळीं खालीं मांड्यांपासून जोरानें दाब घ्यावा लागतो, पण बाकी पाय अगदीं सैल राहात असतो व हाताव्यतिरिक्त केवळ पायानें गति कमीजास्त घेत असतात. श्वासोश्वासपद्धति इतरांप्रमाणेंच परंतु खांद्याच्या हालचालीमुळें तोंड बरेंच वर राहतें व त्यामुळें मान वळविणें बेताचेंच होतें. जपानी लोक क्रॉलमध्यें इतरांच्या मानानें शरीर फार फिरतें ठेवतात व तें घडणें शक्य आहे. पण त्यामुळें शरिराचा पाण्यावरील तोल बिघडत नाहीं, असें त्यांचें म्हणणें आहे. शरीर योग्य प्रमाणांत पाण्याच्यावर असतें पण पाठींत वांक कमी असतो. तोंड पाण्यांत अधिक बुडल्यानें छाती व पोटाचा भाग हा फार खालीं जात नाहीं; पण पायाच्या खोल हालचालीमुळें, सर्व शरीर पायाकडे निमुळतें राहतें. जपानी लोकांची उंची क्रॉलला प्रतिकूल अशी आहे. युरोपिअन लोकांशीं तुलना करतां, त्यांच्याप्रमाणेंच जपानी बटु यांच्यांत आनुवंशिक सारखेपणा आहे. धडाच्या मानानें पायांची लांबी अधिक असून, गुडघ्याखालीं ते जाड व फेंगडे असतात. हात बारीक व आंखूड असतात. कमरहि बारीक असून, पुष्ठाहि विशेष रुंदावलेला नसतो. छातीची मानेपासूनची बाह्य उतरण, ही सरळ व उतरती असते. त्यांचे खांदे मात्र हातांच्या मानानें जरी कमी रुंद असले तरी मानेपासून ते निमुळते होत आलेले असतात. थोडक्यांत जपानी लोकांची देहयष्टि क्रॉलसारख्या प्रकारांस सर्वस्वी प्रतिकूल असूनहि आज त्यांनीं जें स्थान पटकविलें आहे त्याबद्दल अजून गूढच आहे.

वरीलप्रमाणें क्रॉलबद्दलचें विवेचन झाल्या-वर, सर्वसाधारण उमेदवार व शर्यतीचे उमेदवार यांना अनुसरण्यास, कोणत्या प्रकारांतील कोणता भाग सुलभ जाईल, याबद्दल चार शब्द लिहून नंतर या प्रकरणाचें समालोचन करूं.

वर उल्लेखिलेल्या प्रकारांपैकीं संपूर्णतः कोणत्याहि एका प्रकाराचाच जर तुम्ही अभ्यास केला तर योग्य तें फळ मिळणार नाहीं, हें पक्कें लक्षांत ठेवा. तुम्हांला सर्व प्रकारांचें

नीट समीक्षण करून, सर्वसाधारणरीत्या कोणत्या प्रकाराचें अनुकरण सुलभ आहे व मग आपल्या प्रकृतीस कोणतें मानवतें, याचा विचार केला पाहिजे. नंतर त्याप्रमाणें आस्ते-कदम सराव चालू ठेवावा. आतां क्रॅबी व मॅडिसन यांच्या प्रकारांतील गुणदोषविवेचन करूं.

हाताची मागची खेंच ही आंखूड असून, कोंपर एकदम वर उचलणें ही कल्पनाच चमत्कारिक दिसते. यामुळें हातांस व खांद्यास निष्कारण श्रम पडतात व पायांच्या जोरदार हालचालीविना, शरिराचा तोल वर ठेवतां येत नाहीं व त्यामुळें दुसरा स्कंद पाण्यांत बुडण्याची शक्यता अधिक होते. म्हणजे थोडक्यांत सांगावयाचें कीं, क्रॅबी व मॅडिसन यांच्यासारखें क्रॉलला अनुकूल ज्यांचें शरीर नाहीं त्यांनीं त्यांच्या हातांच्या हालचालींचा विचार करणें बाजूस ठेवावें.

त्याचप्रमाणें वेस्मुल्लरसंबंधींहि समजावें. ज्यांची शरीरयष्टि त्याच्याप्रमाणें असेल त्यांनीं त्याचा अवश्य विचार करून अनुकरण करावें. वेस्मुल्लर हा आपलें शरीर फार वर तरतें ठेवी. त्यामुळें त्याला अधिक गति मिळे. हें जरी खरें असलें तरी त्याच्या पायांच्या सैलपणामुळें व लांबपणा-मुळें, त्याला तो तोल राखणें सोपें जाई हेंहि खरेंच आहे. सर्वसाधारण शर्यतींच्या प्रकारांत वेस्मुल्लर पद्धतीचे हात मारून व तोल योग्य प्रमाणांत राखून गतीची वाढ करणें हें साधारण शरीरयष्टीच्या माणसास शक्य नाहीं. याच्या उलट ऐतिहासिक पुरावा असा आहे कीं दुसऱ्या पद्धतीनें वेस्मुल्लरपेक्षां शारीरिक दृष्ट्या कमी प्रतीच्या उमेदवारांनीं, वेस्मुल्लरच्या निवृत्तीनंतर, त्याच्या जवळजवळ गति क्रॉल-मध्यें निर्माण केलेली आहे. वेस्मुल्लरच्या पोहण्यांत जर कांहीं विशेष असेल तर तें त्याची निर्दोष श्वसनक्रिया व शरिराचें शिथिलीकरण होय. तसेंच त्याच्या पद्धतीपासून दुसरा एक बोध होतो कीं, त्याच्यासारख्या धिप्पाड देहाच्या



चित्र अंक ३४२



चित्र अंक ३४३

निरीक्षणानें ठरवून नंतर अत्यंत कौशल्यपूर्ण फेंकीनें पल्ला गांठणें हें महत्त्वाचें आहे; पण ह्या हाताची फेर खेंच करतांना मात्र तिला वेळ लागतो व त्यामुळें तोल रहात नाहीं व त्यामुळेंच कदाचित ती आपलें शरीर थोडें खालीं ठेवीत असावी.

तुमची शरीरधारणा मिस नाईटप्रमाणें असून, फक्त खांदे जरी गोलाकार व सशक्त नसले तरी हातांत बांक घेऊन फेर खेंचचा सराव करा. अर्थात् ती प्रथम सावकाश असावी हें सांगणें नलगे. व्यक्तिगत अभ्यासास योग्य अशी नाईटची हाताची हालचाल असल्यामुळें, स्वतःच्या शरीरबांध्याची पूर्ण कल्पना मनांत ठेवून अंधानुकरण न करतां, त्याचा सराव केल्यास बरीच प्रगति दिसून येईल. (चित्र अंक ३४२, ३४३ व ३४४).

उमेदवारांनीं त्यांचे खांदे, जर ते त्यांच्या उंचीच्या प्रमाणांत असतील तर, शक्य तितके कमी खालीं पडलेले ठेवावेत.

मिस नाईटची पद्धति दोन बाबतींत विचार करण्यासारखी आहे. गोल खांद्यांचा उमेदवार हा शरिराचा तोल बेताचा ठेवून गतीचें प्रमाण वाढवूं शकतो व साधारण बांध्याचा मनुष्य, हाताची लांब पल्लेदार फेंक घेऊन पुऱ्या उंचीच्या उमेदवारांशीं आटीतटीचा सामना देऊं शकतो. मिस नाईटची हाताची पल्लेदार व जोराची हालचाल ही वाखाणण्यासारखी आहे. ती हाताच्या लांबीवर केवळ अवलंबून नाहीं. हाताच्यानंतर खांदा पुढें न करतां व हातापेक्षां कोंपर वर घेण्यास न विसरतां, हात आंखडून, कोठें व किती पल्ल्याचा घ्यावयाचा हें प्रथम आत्म-



चित्र अंक ३४४

मिस ओडेन ही एक लहान बालिका असतांना, तिनें मोठ्यामोठ्यांशीं तुल्यबल सामना दिला आहे. तिचें वैशिष्ठ्य म्हणजे सैल हातानें जलद फेर खेंच व शरिराचा वरचा भाग हा पाण्याच्यावर अधिक काढणें हें होय. तिचे खांदे सैल असल्यामुळें वरील जलद खेंचीस मदतच करतात. तुम्हांस जरी ती देणगी नसली तरी अभ्यासानें थोडे बहुत खांदे सैल ठेवतां येतात, तिकडे लक्ष द्या. दुसरें वैशिष्ठ्य म्हणजे ऊंच खांदे. पाठ सैल ठेवून तींत वांक घेतला असतां खांदे वरती चढतात. ज्यांचा पाठीचा कणा हा लवचिक नसेल त्यांना पाठींत वांक घेणें त्रासाचें होतें, म्हणून त्यांनीं तो आणण्याचा अभ्यास करावा.

जीन टॅरीसची पद्धति ही व्यक्तिगत अवलंबिण्याची बाब आहे. त्यानें व त्याच्या गुरूनें दीर्घ परिश्रमामुळें मिळविलेलें हें फळ असून कोणाहि उमेदवारास सहजासहजीं साध्य न होणारा तो प्रकार आहे. असें जरी असलें तरी त्यांतील बराच भाग हा अत्यंत उपयुक्त असल्यानें त्याचा अभ्यास क्रमप्राप्तच होतो. टॅरीसनें जर कोणती गोष्ट प्रामुख्यानें सिद्ध केली असेल तर ती ही कीं, डोकें पृष्ठभागाच्या वर जास्त न काढतांच चांगल्या प्रकारें श्वासोश्वास करतां येतो; तसेंच शरिराचा तोल पृष्ठभागांशीं समांतर असतां, पायांची हालचाल ही उथळ व अप-थ्रस्ट (Up-thrust) करून गतींत वाढ करतां येते. हाताच्या बाबतींतहि त्यानें असें नजरेला आणून दिलें आहे कीं, हात खुपसल्याबरोबर तिरप्या हातानें पाणी आंत खेंचलें असतां, शरीर पुढें फेंकलें जातें. फेरफेंक करावयाच्या खांद्यावर येणारा ताण व बेडौलपणा आणि विरुद्ध खांद्याचा निमुळतेपणा, ह्यामुळें निर्माण होणारा धोका हा मागून घ्यावयाचा हात मांडीपासून अलग घेतला असतां नाहींसा होतो, असें त्याचें स्पष्ट मत आहे. हातांची फेंक व खेंच ही जलद केली असतां, हातांची दोन तृतियांश चाल होण्याचे सुमारास दोन्ही हात पायांखालीं असतात व त्यामुळें तोल राखणें सोपें होऊन गतींत वाढ होते, असा जो शोध लागला आहे त्याचा जनक टॅरीस होय.

वास्तविक, मांड्यांपासून दूर अंतरावर हातांची खेंच केल्यामुळें गति कमी व्हावयास पाहिजे. त्याचे खांदे कोनाकृति असल्यामुळें निमुळते राहात नाहींत व त्यामुळें गति वाढविण्यास निरोपयोगी ठरतात. पण ही सर्व उणीव भरून काढण्यासाठींच त्यानें मांडीपासून लांब अंतरावर हातांची खेंच करण्याची कला शोधून काढली.

हाताची पुढची फेंक करतांना, हात सरळ राहतो, त्यामुळें होणारी दमछाट टाळण्यासाठीं टॅरीस हात अगदीं ढिले ठेवीत असे. तथापि त्यामुळें शरिराचा तोल बिघडत असे. हें त्याचे लक्षांत आल्यावर सरळ हाताऐवजीं तो वांकवून घेण्यास त्यानें सुरवात केली आहे.

बॅरनी व मिस गोडार्ड यांच्या पद्धतींतून घेण्यासारखें म्हणजे मागें वर्णिलेली हाताची खेंच होय. बाकी सर्व जवळजवळ टॅरीसप्रमाणें समजावें. मिस गोडार्ड ही कव्हांच पुढें आली नाहीं व बॅरनीला शरिराची अनुकूलता असूनहि पहिल्या नंबरांत कधींच चमक दाखवितां आली नाहीं. टॅरीसच्या हाताच्या खेंचींतील

विवाद्य भाग त्यानें आत्मसात केला होता, परंतु अनुभवसिद्ध अशा पुढच्या फेंकीस तो पारखा राहिला होता. मिस क्रॅवीच्या पद्धतीचा अवलंब करण्यांत कालापव्यय करून, त्या असाध्य गोष्टीवरून बॅरनी—गोडार्ड पद्धतीवर उडी घेणारे कित्येक उमेदवार एक फर्लांगपर्यंत चांगली गति टिकवूं शकले आहेत, पण ते पुढें टिकाव धरत नाहींत. याचें कारण हात वांकवून खेंच आंखूड करणें व हात सरळ ठेवून खेंच लांबून करणें, यांतील दोष त्यांच्या लक्षांत आलेले नाहींत.

जपानी पद्धति ही प्रत्येक व्यक्तीस अभ्यासितां येण्यासारखी आहे. जपानी लोकांचे हातपाय हे आंखूड असल्यामुळें, त्यांना त्याची भरपाई इतर मार्गांनीं करावी लागली आहे. हातांचा शिरकाव शक्य तितक्या लांब पल्ल्यावर करतात, पण हात सरळ लांब ठेवित नाहींत. हातांच्या खेंचीस जोर येण्यासाठीं शरीर कलतें पाहिजे. म्हणून त्यांनीं तें फिरतें ठेवणें सुरू केलें व त्यामुळें आंखूड हात खोल जाऊं लागले.

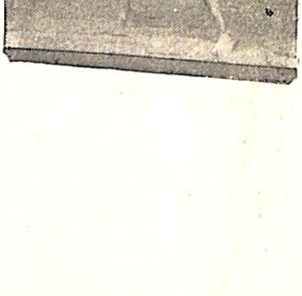
साहजिकच त्यामुळें हात आंतून मध्यरेषेंत येऊं लागतात व त्यामुळें शरिराचा तोल व्यवस्थित राहतो. त्यांचे खादे जरी रेंखीव असले तरी शरीर फिरतें रहात असल्यामुळें तें पाण्यांत बुडणारच व त्यामुळें श्वसनक्रियेंत कमतरता येणार हें उघड आहे; पण याला त्यांनीं तोंड जास्त खोल बुडवून आळा घातला आहे. तसेंच हाताचा मागचा पुढचा झोंक जलदी घेऊन हात पुढें आधारासारखा कालापव्यय न करतां ठेवल्यानें, खांदे खालीं बुडत नाहींत, असें त्यांनीं निदर्शनास आणलें आहे. पाय आंखूड असल्यामुळें, त्यांनीं पायांची हालचालहि खोल सुरू केली व त्याचा हातांच्या हालचालींशीं कांहींहि संबंध ठेवला नाहीं.

वरीलप्रमाणें गुण-दोष विवेचन झाल्यानंतर, सर्वसाधारणपणें त्यांतून घेण्यासारखें काय आहे तें पाहूं. फेर फेकीसाठीं हाताची करावयाची खेंच ही त्वरित व सैल हातानें झाली पाहिजे. तुमची उंची साधारण असेल तर, हात पुढें टाकतांना, कोपर खालीं करून अगर खांद्यास पुढची गति देऊन किंचित वांक असलेल्या स्थितींत लांब करावा. तुमची उंची पुरी असून जर हात लांब असतील तर, जास्तींत जास्त लांबीची खेंच करणें म्हणजे निष्कारण दमछाट करून घेणें होय. म्हणून सुरवातीस कोंपर वांकवून बेताचा पल्ला घ्या; याच्या अधिक सरावानें, नंतर तुम्हांस पाहिजे ती गोष्ट साध्य होऊं शकेल. हात आंखूड असतील तर मागें खेंचतांना, जितके लांब खेंचतां येतील तेवढे खेंचा व त्यांत अधिक वांक घेऊं नका. अति रुंद मागील खेंचीपेक्षां, मध्यम रुंद खेंच बरी; पण तुमचे खांदे हे रुंद व चौकोनी असतील तर अरुंद खेंच चांगली. हाताची फेर फेंक ही जलद व ढिली जावी असें वाटत असेल तर, हात मागून बाहेर खेंचतांना, बाहेर वळवा. त्यायोगें पंजानें पाणी चांगलें कापलें जातें. हात आंखूड असून खांदे अरुंद पण गोलाकार असतील तर शरीर फिरतें ठेवण्यास, कांहींहि हरकत नाहीं. मात्र असें करण्यापूर्वी, हाताच्यावर कोंपर व कोंपराच्यावर खांदा राहिला पाहिजे. खांदे रुंद व चौकार असून कॉलरबोनच्या जवळ खड्डा असेल तर मात्र शरीर शक्य तितकें कमी फिरतें ठेवा. असें करतांना जर तुम्हांस शरिराचा तोल हा पृष्ठभागावर उंच पाहिजे

असेल तर हात पुढें खुपसल्याबरोबरच, आंत मध्यबिंदूकडे ओढून घ्या.

पायांची स्वतंत्र खेंच ही सर्व प्रकार व्यवस्थित येऊं लागल्यावर सुरूं करावी. आंखूड पायांची उणीव भरून काढण्यासाठीं जर पायांची हालचाल ही जास्त खोल घ्यावयाची असेल तर ती घेतांना मांड्यांच्या दाबाकडे लक्ष असूं द्या. असें करतांना पाय सरळ पण सैल ठेवा. शरीर फिरतें ठेवतांना, पुठ्ठा वळूं न देण्याची खबरदारी घ्या.

अशाप्रकारें गुण-दोषांकडे नीट लक्ष पुरवून क्रॉल प्रकारांतील एकेक भाग हा अलग अलग व सावकाश अभ्यासावा, म्हणजे त्यांतील खांचाखोंचा कळण्याची दृष्टि प्राप्त होते. नंतर सर्व प्रकाराचा अभ्यास करावा. कोठें कांहीं शंका आली कीं, तेवढाच भाग फिरून घटवावा. असें केलें असतां, आपल्यास सोईचा प्रकार कोणता तें लक्षांत येईल व मूळ भरगच्च असा शास्त्रशुद्ध पाया भरला गेला असल्यानें, पुढील इच्छित इमारत उठविण्यास वेळ लागणार नाहीं. हाच तो आज अस्तित्वांत असलेला, परिणत अवस्थेंतील शर्यतीचा क्रॉल प्रकार होय.

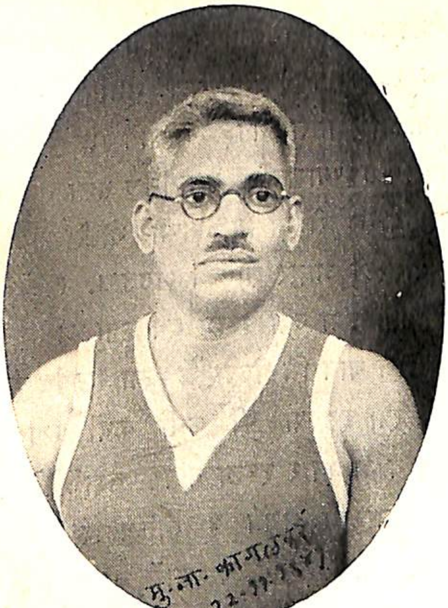


इतर (जनरल) खेळ.

(१) सहली (Hiking).

[लेखक :—श्री. **मुकुंद नारायण कागलकर**, अ. स्काउट कमिशनर, **अमरावती.**]

इंग्रजी शिक्षणामुळें व पाश्चिमात्यांच्या साहचर्यामुळें ज्याप्रमाणें व्यायाम आणि शारीरिक शिक्षण क्षेत्रांत अनेक लहानमोठ्या विदेशी सांघिक खेळांचा आणि वैयक्तिक व्यायामप्रकारांचा शिरकाव झाला आहे त्याप्रमाणेंच स्काउटिंगच्या चळवळीचें लोणहि आपल्या देशांत आलें आणि स्काउटिंगमधल्या अनेक उपयुक्त गोष्टींबरोबर सहलींचा व स्काउटिंगच्या खेळांचा बराच प्रसार झाला.



श्री. मुकुंद नारायण कागलकर, अमरावती.

पुढील काळांत शालेय शिक्षणांत विद्यार्थ्यांच्या सामुदायिक सहलींना व छावण्यांना अवश्य स्थान मिळेल अशीं चिन्हें दिसत आहेत.

प्रस्तुत प्रकरणांत सहलींसंबंधीं साद्यन्त माहिती दिली आहे. सहली म्हणजे काय, त्या कोणत्या उद्देशानें कराव्या, उद्देशावरून सहलींचे होणारे प्रकार, सहलींला जातांना बरोबर सामान कोणतें घ्यावें, तें कसें घ्यावें, पूर्वतयारी कोणती करावी लागते, सहलींच्या-वेळीं अवश्यक अशा कांहीं वस्तूंचीं चित्रें इत्यादि गोष्टींचा समावेश केला आहे. सारांश सहलींसंबंधीचें हें प्रकरण वाचून वाचकांच्या लक्षांत येईल कीं सहल हें चारित्र्यशिक्षणाचें एक महत्वाचें साधन आहे. तसेंच प्रत्येक व्यक्तीचें स्वास्थ्य राखण्यास आवश्यक असा व्यायाम, आनंद, अवलोकन इत्यादिकांची प्राप्ति करून देणारें तें एक महत्वाचें साधन आहे.

पाश्चिमात्य लोकांत संघटितपणा, व्यवस्थितपणा व कोणत्याहि विषयाला पद्धतशीर स्वरूप देऊन तो विषय जगापुढें मांडण्याची तयारी हे गुण प्रामुख्यानें दिसून येतात. स्काउटिंगचें शिक्षण सुरू होऊन २५–३० वर्षें झालीं. परंतु

तेवढ्या काळांत या चळवळींत संघटना, व्यवस्थितपणा व एकसूत्रीपणा उत्पन्न करण्याच्या दृष्टीनें जें कार्य झालें आहे तें फारच मोठें आहे. स्काउटिंगच्या शिक्षणानें चारित्र्यशिक्षणावर विशेष कटाक्ष आहे व तें संपादनार्थ उपयोगी पडणाऱ्या अनेक साधनांपैकीं सहली करणें हें एक साधन आहे. स्काउटिंगच्या शिक्षणांत सहलींना इतकें महत्व आहे कीं जें पथक सहलींना जात नाहीं तें वास्तविक स्काउट पथकच नव्हे. म्हणून मुलांना उत्तम नागरिक बनविणाऱ्या शिक्षणक्रमांत, मग तो खास स्काउटिंगचा अभ्यासक्रम असो वा अन्य कोणत्याहि संघटनेचा अभ्यासक्रम असो त्यांत, यापुढें सहलींच्या कार्यक्रमाला अवश्य स्थान देण्यांत येईल. जर्मनी, अमेरिका इत्यादि पाश्चिमात्य देशांत विद्यार्थ्यांना सहलींना नेतात व त्यापासून त्यांना जर फायदा होतो तर आपल्या हिंदी तरुणांना तो होणार नाहीं असें थोडेंच आहे ?

सहलींला जाणें ही गोष्ट अशी आहे कीं त्यासाठीं लहान मुलांपासून तों तरुणांपर्यंत सर्वच अतिशय आतुर असतात. परतु लहान मुलांना सहलींच्या बाबतींत जें सहाय्य पाहिजे असतें तें मोठ्यांकडून मिळण्याची शक्यता आपल्या देशांत कमी. कारण सहली यशस्वीरीतीनें पार पाडण्यासाठीं जी पूर्वतयारी करावी लागते, जो वेळ खर्च करावा लागतो, जे कष्ट पडतात ते करण्याला बहुजनसमाज सहसा तयार नसतो. त्यामुळें आपल्या देशांत सहलींचे प्रयत्न एकंदरीत फार थोडे झालेले आपण पहातों. मुलांना सहलींना नेणें तर दूरच परंतु स्वतः देखील मोठीं माणसें क्वचितच सहली काढतात.

पाश्चिमात्य देशांत जे धाडसी संशोधक (Explorers), वनचर (Pioneers) आढळून येतात त्याचीं कारणें लहानपणापासून त्यांना सहलींचें शिक्षण मिळत असतें हें होय. राष्ट्रहि (State) अशा संशोधकांना आर्थिक उत्तेजन देतें. ३०–४० वर्षांपूर्वीं मुंबई इलाख्यांत शाळांना सामुदायिक सहलींसाठीं (Excursions) सरकारी ग्रँट मिळत असे. त्यामुळें विद्यार्थ्यांना शिक्षकांच्या मदतीनें मोठमोठीं शहरें व ऐतिहासिक स्थळें पहाण्याची संधि मिळत असे.

सहलींसंबंधीं इतकी प्रस्तावना देऊन आतां मुख्य विषयाकडे वळूं.

मनुष्यस्वभाव असा आहे कीं त्याला मधूनमधून बदल व नाविन्य (Change and Variety) पाहिजे असतें. आपले शहरीं अथवा ग्रामीण जीवन चार भिंतींच्या आतलें असतें. त्या जीवनांत मधूनमधून बदल होणें आवश्यक असतें. निसर्गाचा सहवास हा सर्वांत उत्तम बदल होय! म्हणूनच मुलांना जेव्हां निसर्गाच्या सान्निध्यांत आणावें तेव्हां तीं हिंडण्याबागडण्यासाठीं, मनमानेल तशा तऱ्हेनें गाण्याच्या लकेरी मारीत, गप्पा गोष्टी करीत हिंडण्यासाठीं आतुर झालेलीं असतात. त्यांच्या त्या बाबतींतल्या ज्या इच्छा दबलेल्या असतात त्यांना तेथें वाव मिळाल्यामुळें त्या उचंबळून येतात. त्या इतक्या कीं कधीं कधीं त्यांचा उत्साह व अनिवार इच्छा यांवर सहलींचेवेळीं नियंत्रण घालावें लागतें व त्यांच्यावर कडक देखरेख ठेवावी लागते. फळझाडें, पोहोण्याच्या जागा, डोंगराचे कडे, विहिरी इत्यादि ठिकाणीं मुलांच्या हालचाली अविचाराच्या, उतावीळ-

पणाच्या व पर्यायानें दुःखपर्यवसायी होऊं नयेत म्हणून फार जपावें लागतें. अशा खुल्या जीवनाचा मुलांना फार आनंद वाटतो. डोंगरांतील गुहा धुंडाळून काढाव्या, अशी त्यांना हौस असते. खुल्या हवेंत राहाणें, अजारी न पडतां रात्रीं खुल्या हवेंत तळ देणें, स्वत:साठीं कंदमुळें शोधून आणणें, शिकार करणें, इन्धन तोडून अगर गोळा करून आणणें, शिकार करणें, पोहणें, रहाण्यासाठीं तंबू उभारणें अगर पर्णकुटिका तयार करणें, श्वापदांपासून किंवा शत्रूंपासून रक्षण करतां येण्यासाठीं गोफण, धनुर्विद्या, बंदुक, भाला, तलवार इत्यादि शस्त्रास्त्रांचा उपयोग करतां येणें, विषारी, बिनविषारी, औषधी, वनस्पति कोणत्या यांची माहिती असणें, प्रथमोपचाराची जुजबी माहिती असणें, दिशांचें ज्ञान, भूप्रदेशाचें व तेथें राहणाऱ्या लोकांचें निरीक्षण, अशा एक ना दोन शेंकडों गोष्टी नवीन वसाहत करणारांना किंवा अरण्यांत सहली करणारांना कमजास्त मानानें माहित असाव्या लागतात. या सर्वच गोष्टी लहाणपणींच मुलांना माहित असावयास पाहिजेत असें शक्य नाहीं. परंतु त्यांचा पाया विद्यार्थीदशेंतच घातला पाहिजे व हळुंहळुं त्या दिशेनें प्रयत्न व्हावयास पाहिजेत.

सहलींचे उद्देश.

स्वावलंन, सृष्टिनिरीक्षण, योजकता (Resourcefulness), गरजा भागविण्याची पात्रता, काटकपणा, कार्यक्षमता, सवंगड्यांबरोबर सांघिक जीवन घालवीत घालवीत स्वतःच्या ठिकाणचे कमजास्त दोष घालविणें व अशा रीतीनें शिक्षण घेत घेत समाजाचा एक उपयुक्त घटक बनविणें हे सहलींचे मुख्य उद्देश आहेत. यांशिवाय सृष्टिसौंदर्याचा आनंद उपभोगणें, ईश्वरी लीलांचा अधिक परिचय करून घेणें, आपल्या व्यवहारोपयोगी ज्ञानांत निरीक्षणानें अधिक भर टाकणें, आपल्या ज्ञानाचा व सहलींमुळें आलेल्या बऱ्यावाईट अनुभवांचा फायदा आपल्याप्रमाणेंच आपल्या मागून येणाऱ्या तरूण पिढीस करून देणें हे सहलींचे उद्देश होत.

सहलींचे प्रकार.

ज्या उद्देशानें आपण सहल करूं ते उद्देश सफल झाल्यास सहल यशस्वी झाली असें म्हणतां येईल. शरीर सुदृढ, चपळ, काटक बनविण्याच्या दृष्टीनें कांहीं सहली काढतां येतात. कांहीं सहलींत व्यायामाला गौणत्व असतें व मानसिक व बौद्धिक गुणांना जेणेंकरून अधिक वाव मिळेल अशा गोष्टींचा अंतर्भाव होतो. स्काउटिंगच्या शिक्षणक्रमांत मुलांपुढें आदर्श म्हणून **'तयार रहा** (Be prepared)' हें ब्रीद वाक्य ठेवण्यांत येतें. त्याचा अर्थ असा आहे कीं, प्रत्येक तरुणानें शरिरानें सुदृढ, मनानें जागरुक व नीतिमत्तेनें श्रेष्ठ राहण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. या ध्येय वाक्याप्रमाणें वागावयाचें म्हणजे शरीर सुदृढ व निरोगी ठेवलें पाहिजे, मनानें जागरुक राहून जलद निर्णय घेतां येण्याचें सतत शिक्षण घेतलें पाहिजे व समाज सेवा हें जर आयुष्याचें एक उच्च ध्येय मानलें तर ती समाज सेवा करीत असतांना, समाजांतील नीतिबंधनें पाळून आपलें चारित्र्य निर्दोष व विश्वसनीय असल्याचा प्रत्यक्ष वर्तनानें पुरावा दिला पाहिजे.

सहलींच्या वेळचें साहित्य.

सहलींच्या वेळीं कोणत्या प्रकारचें साहित्य असावें हें सहलींच्या प्रकारावर अवलंबून राहील. एकेकट्यानें किंवा जोडीजोडीनें करावयाच्या सहलींत जें साहित्य लागेल त्यापेक्षां गटागटानें करावयाच्या सहलींत व छावणींत निराळ्या प्रकारचें साहित्य लागेल. कांहीं तासांकरितां करावयाच्या सहलींत जें साहित्य लागेल त्यापेक्षां जास्त व निराळ्या प्रकारचें साहित्य रात्रीच्या सहलींना (Over night Hikes) लागेल. ऋतुमानाप्रमाणें सहलींच्या साहित्यांतहि थोडा फार बदल होईल. एका माणसाला खालील प्रकारचें साहित्य लागेल.

आवश्यकः—मजबूत पादत्राण, गणवेश, नोटबूक, पेन्सील, पाण्याची पिशवी किंवा शिंकाळी, फराळाचें इ०.

ऐच्छिक :—कंपास, चाकू, कॅमेरा, बॉयनाक्यूलर, थर्मास, छोटासा तंबू, अंथरूण, पांघरूण, स्वयंपाकाचीं अवश्य भांडीं व शिधासामान वाहून नेण्यासाठीं पिशवी (Ruck Sack) इ०.

रकसॅक :—मोठमोठ्या शहरांत आयत्या तयार केलेल्या पिशव्या विकत मिळतात. परंतु त्यांच्या किंमती गरीब विद्यार्थ्यांना परवडत नाहींत म्हणून जाड कनव्हासच्या रक सॅक शिंप्याकडून शिवून घ्याव्या.

सामान वाहून नेण्यासंबंधीं.

कोणतीहि गोष्ट व्यवस्थितपणें व नीटनेटकेपणानें करतां येणें जरूर आहे. थोड्या जागेंत पुष्कळ सामान व्यवस्थित घड्या घालून ठेवतां येणें व ठराविक पद्धतीनें तें वाहून नेतां येणें ही कला आहे व त्याचें शिक्षण लहानपणापासून मुलांना दिलें पाहिजे. लष्करी व पोलीस शिपाई यांच्या गणवेषांत, त्याचप्रमाणें त्यांच्या वैयक्तिक सामानांत किती सारखेपणा व रेखीवपणा असतो हें त्यांच्या सामानाची परीक्षा (Kit Inspection) होते त्यावेळीं दिसून येतें. समाजांत वावरतांना स्वतःच्या शरीरस्वच्छतेसंबंधीं, तसेंच पोषाख व सामानसुमानासंबंधीं व तें वाहून नेण्याच्या पद्धतीसंबंधीं किंचितहि गबाळपणा व बावळटपणा दिसतां कामां नये असें शिक्षण मुलांना लहानपणापासून दिलें पाहिजे. म्हणजे मग फाटके कपडे, गुंड्या नसणें, पट्ट्याला पॉलीश नसणें, नखें व केंस यांची योग्य निगा न राखणें, सामानाच्या लहान मोठ्या कशातरी वळकट्या करणें, कशीतरी सुतळी बांधणें, या खांद्यावरून त्या खांद्यावर काठीला लोंबकळत मोठ्या कष्टानें तें कांहीं मैल घेऊन जाणें, रस्त्यांतच दोरीची गांठ सुटणें अगर कच्ची दोरी तुटणें इत्यादि दोष नवशिक्या सहल करणाऱ्या विद्यार्थ्यांच्या बाबतींत आढळून येणार नाहींत. अनुभवानें शहाणपण येतें हें जरी खरें असलें तरी प्रत्येक गोष्ट पूर्वतयारी केल्याशिवाय चुकतच करीत जाऊन नंतर त्यांत सुधारणा करणें शहाणपणाचें ठरणार नाहीं.

सहलीस निघाल्यावर.

सहलींला निघाल्यावर सहल करणारानें आपले डोळे उघडे ठेवून (With eyes open) जावें हा पहिला नियम होय! त्याचप्रमाणें सहल ही पक्क्या सडकेनें शक्य तोंवर करावयाची नसते. उंच—निंच प्रदेशांतून, शेताच्या बांधानें, दऱ्या—खोऱ्यांतून, पायवाटांनीं

करावयाची असते. याचा अर्थ मात्र असा खास नव्हे कीं, कोणाच्याहि हद्दींतून, वाडींतून, बगीच्यांतून, शेतांतील उभ्या पिकांतून, कंपाउंडमधून बेधडक परवानगीशिवाय, नुकसान पोहोंचेल अशा बेजबाबदारीनें जावें. दुसऱ्याच्या हद्दींतून परवानगीशिवाय जाणें (Tress-pass) हा कायद्यानें गुन्हा ठरतो. नागरिकत्वाचें शिक्षण घेणारांनीं सहलींला निघाल्यावर या गोष्टीचा विचार केला पाहिजे. ज्यावेळीं मुलें गटपद्धतीनें सहलींस अगर जंगलांतील सहलीवजा खेळ खेळण्यास जातात तेव्हां त्यांच्यांत स्पर्धा उत्पन्न व्हावी, चढाओढ लागावी; विजयेच्छा बळावत जावी हें योग्यच आहे. म्हणून सहलींत लपत छपत जाणें, आवाज न करणें, विरुद्ध पक्षाला आपला सुगावा लागू न देणें, गवतांत, झाडाझुडपांत, झाडांच्या ढोलींत किंवा दाट फांद्यांत लपून बसणें, गुप्त संकेत माहित असणें यांचें शिक्षण उपयुक्त ठरतें. तसेंच सहलींचे वेळीं तहान लागणें व तहान लागली म्हणजे पाणी पिणें रास्त आहे. परंतु रस्त्यांत जितक्या पाण्याच्या विहिरी किंवा नद्या लागतील त्या प्रत्येक ठिकाणीं तासा-तासानें पाणी पिणें चांगलें नाहीं. सहलींत चिकाटी हा गुण वाढविण्यास व संयम अंगीं बाणविण्यास पदोपदीं संधि मिळते.

तळावर :—जेथें मुक्काम करावयाचा तेथील जागेची पहाणी करणें, पाण्याची, निजण्याची काय व्यवस्था आहे हें पहाणें. त्या भागांतील रहिवाशांकडून तेथील सुरक्षिततेसंबंधीची माहिती गोळा करणें, अंधार पडण्यापूर्वींच मुक्कामावर जाऊन पोहोंचणें या गोष्टी महत्वाच्या असतात. या सर्व गोष्टी दिसायला साध्या व सोप्या वाटतात. परंतु त्यांची अमलबजावणी ज्यांनीं योग्य रीतीनें शिक्षण घेतलें असेल त्यांनाच उत्तम रीतीनें करतां येईल.

सहलींचे प्रकार.

(१) स्काउट पेस (Scout pace), चाळीस कदम चालणें व चाळीस कदम दुडदुड चालणें व याप्रमाणें नक्की बारा मिनिटांत एक मैल अंतर जाणें या चालीला स्काउट चाल म्हणतात. या सहलींचे उद्देश असे आहेत. वेळ किंवा अंतर यांचा बोध आपणास होतो. त्याच-प्रमाणें दमछाट न होतां शक्य तितक्या जलद तासाला पांच मैल वेगानें दहापांच मैल जातां येण्याची पात्रता येते. चिकाटी वाढते. शारीरिक सुदृढतेमुळें कांहीं मैल अंतर वरील वेगानें जातां येण्याचा आत्मविश्वास उत्पन्न होतो व अडीअडचणीचे वेळीं वेळेवर इष्ट ठिकाणीं पोहोंचण्यास अशा संवयींचा फार उपयोग होतो.

(२) **गिर्यारोहण :**—ज्या सहलींत बव्हंशीं गिर्यारोहण असेल अशा सहलींचा यांत समावेश होतो. युरोपांत मोठमोठ्या पर्वतांचे कडे चढून जातांना प्रवासी लोक एकमेकाला आपल्या कमरेभोवतीं मधली गांठ (Middleman's knot) बांधून दोराच्या सहाय्यानें डोंगर चढून जातात.

आपल्या महाराष्ट्रांत घोरपडीच्या सहाय्यानें दोरावरून डोंगराचे कडे चढून जाणाऱ्या शूर मावळ्यांचा इतिहास प्रसिद्ध आहे. गिर्यारोहणांत शरिराला फार कष्ट पडतात. भरपूर व्यायाम होतो. मात्र ज्यांना हर्निया हा विकार असेल

किंवा ज्यांचें हृदय (Heart) अशक्त असेल, त्याचप्रमाणें ज्यांना फेपरें येत असेल अशा तरुणांनीं वैद्यकीय सल्ल्यावांचून गिर्यारोहण करूं नये.

ज्या गांवाजवळ टेकड्या, डोंगर, किल्ले असतात अशा गांवच्या लोकांनीं तर स्पर्धायुक्त सहली उत्तमरीतीनें संघटित कराव्या.

(३) **क्रॉस कंट्री हाईक** :—सहल ही बहुधा उंचनिच अशा आड मार्गानेंच करावयाची असते. आलिंपिक सामन्यांच्या वेळीं खेळाडूंमध्यें एकप्रकारचें चैतन्य उत्पन्न व्हावें, आनंद वाढावा म्हणून कधीं कधीं क्रॉस कंट्री हाइक करतात. इ. स. १९३६ सालीं बर्लिन ऑलिंपिकच्या वेळीं बर्लिनच्या जवळील उपवनांत ३–४ मैलांची पायीं सहल खेळाडूंसाठीं काढण्यांत आली होती. त्याचप्रमाणें ग्रीस देशांतून ऑलिंपिक ज्योत आणण्यासाठीं रिले रेसप्रमाणें मैलामैलावर तरुण जवान उभे करून ती ज्योत शक्य तितक्या जलद बर्लिन शहरीं आणण्यांत आली होती.

(४) **माग काढीत जाण्याच्या सहलीः**— मुलांची निरीक्षण शक्ति वाढविण्याचे कार्यक्रम स्काउटिंगच्या अभ्यासक्रमांत प्रथमपासून आहेत. कोमलपद (Tenderfoot) अभ्यासक्रमांत गुप्त संकेत, किम्सचे खेळ, वेषांतराचे नाट्य-प्रवेश, कागद, मुरमुरे, पानें, दगड, खडू, चिखल यांच्या सहाय्यानें खुणा करीत एका टोळीनें पुढें जावें व त्या खुणांचा माग काढीत दुसऱ्या टोळीनें मागाहून जावें अशा स्पर्धा व बौद्धिक गुण उत्पन्न होण्याच्या दृष्टीनें छोट्या छोट्या सहली किंवा खेळ घेतां येतात. पुढें जंगलांतून अधिक कठीण अशा मागावरून सहली काढतां येतील. आपल्या देशांत भिल्ल, रामोशी, वगैरे रानटी लोक माग काढण्यांत फार पटाईत असतात. शिकारी लोकांचेंहि या बाबतींतलें ज्ञान अधिक असतें. रक्ताच्या थेंबावरून जनावरांचा माग काढतात. खडकाला चिकटलेल्या केसांवरून, लेंड्यांवरून, गवतांतून पडलेल्या मार्गांवरून, जनावरांच्या पावलांच्या खुणांवरून जनावर कोणतें व केवढें आहे याची बरीच अटकळ शिकारी लोकांना करतां येते. जंगलांत रहाणाऱ्या व शिकारी निमित्त जंगलात हिंडणाऱ्या लोकांचे या बाबतींत निरीक्षण फार असतें व त्याचा त्यांना फार उपयोग होतो.

(५) **संकटमय सहली** :—मनुष्यावर संकटें केव्हां व कशीं येतील व त्या संकटांचे वेळीं कोणाला कशा प्रकारची मदत लागेल हें अगाऊ सांगणें कठीण. अशा प्रसंगीं प्रसगावधान, समयसूचकता व धाडस बाळगून मदतीसाठीं धांवून जाणें जरूर असतें. उदाहरणार्थ, पावसाळ्यांत तुफान वादळ सुटलें आहे, विजांचा कडकडाट व मेघांचा गडगडाट होत आहे. अशावेळीं किंवा महापुरामुळें घरें कोसळलीं किंवा घरावर संकट आलें व मदतीची जरूर आहे अशी परिस्थिति दिसून आली तर संकटांची पर्वा न करतां तुफानी वादळ सुरूं असतांना, किंवा पर्जन्यवृष्टि चालूं असतांनाहि जीव धोक्यांत घालून, परंतु योग्य ती काळजी घेऊन, मदत देण्याची शिकस्त करणें यांत फार मोठा पुरुषार्थ व त्याग आहे. अशा प्रसंगाला योग्य ती काळजी घेऊन निदान घराबाहेर पडण्याइतकें धाडस व मनाची तयारी तरुणांची असावयास पाहिजे, म्हणजे वेळप्रसंगीं त्यांच्या

ठिकाणीं असलेल्या समाजसेवेच्या व्रताची व त्यांनीं पोहणें, दोरावर चढणें, आगी विझविणें इत्यादि गोष्टींचें जें ज्ञान मिळविलें असेल त्याची अमलबजावणी करण्याची आलेली संधि वायां जाणार नाहीं व असाहाय्य स्थितींत असलेल्या लोकांना सहाय्य मिळाल्याशिवाय रहाणार नाहीं.

आतां स्काउटिंगमध्यें ज्या सहलींना विशेष महत्व असतें. अशा उच्च दर्जाच्या सहलींचा विचार करूं.

उच्च दर्जाची सहल (First Class Hike).

सुमारें पंधरा सोळा वर्षे वयाच्या बालवीरानें उच्चपद शिक्षणक्रम उत्तीर्ण होतांना जी चौदा मैलांची सहल करावयाची असते तिजसंबंधीं विवेचन करावयाचें आहे.

ह्या सहलीचे उद्देश असे आहेत. दिलेल्या नकाशांच्या व सूचनांच्या सहाय्यानें चोवीस तासांत एकट्यानें किंवा जोडी जोडीनें दोन बालवीरांनीं मिळून चौदा मैलांची सहल करावयाची; रात्रीं निवाऱ्याची जागा पाहून पाल अथवा छोटी राहुटी ठोकून तेथें रहावयाचें; बरोबर घेतलेल्या शिधासामुग्रीवर स्वतः स्वयंपाक करावयाचा; आक्रमावयाच्या प्रदेशाचें निरीक्षण करीत व महत्वाच्या गोष्टींचीं टिपणें घेत घेत मार्ग आक्रमण करावयाचा; सहलींत लागणारे चौरस्ते, मुख्य प्रेक्षणीय स्थळें यांपैकीं एकदोहोंचीं तरी चित्रें (Sketches) काढावयाचीं; व शेवटीं सहलीचें संपूर्ण वर्णन लिहून काढून तें ठराविक मुदतीच्या आंत आपल्या स्काउट मास्तरांस नेऊन द्यावयाचें.

सारांश, मुलांची निरीक्षण शक्ति, स्वावलंबन, काटकपणा, समयसूचकता, कल्पकता, चिकाटी, धैर्य, नकाशा समजणें व काढतां येणें, सामान व्यवस्थितरीतीनें बांधून तें पाठीवर दूरवर वाहून नेण्याइतकी शरिराला संवय असणें इत्यादि अनेक गोष्टींची परीक्षा या उच्च सहलींत होते. अशा प्रकारची सहल जो बालवीर यशस्वीरीतीनें पार पाडूं शकेल त्याची शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक अशी सर्वांगीण वाढ झाली असें म्हणावयास हरकत नाहीं.

पूर्व तयारी.

अशा प्रकारची सहल करण्यास मुलांना पाठविण्यापूर्वी बालवीर शिक्षकानें आपल्या देखरेखीखालीं पथकांतील मुलांना निरनिराळ्या उद्देशानें निदान दहा पंधरा वेळां तरी सहलीस नेलेलें असलें पाहिजे. नकाशा कसा वाचावा, होकायंत्रानें दिशा कशी पहावी, लपत छपत कसें जावें, पाल किंवा राहुटी कशी उभारावी, सहलींत व रात्रीं मुक्कामांत स्वसंरक्षणाच्या दृष्टीनें काय खबरदारी घ्यावी, दिलेल्या मुदतींत मुक्कामावर येऊन पोहोंचण्यासाठीं चालण्याचे बाबतींत काय धोरण ठेवावें इत्यादि अनेक महत्वाच्या व बारीकसारीक गोष्टींसंबंधीं पूर्वीच्या सहलींतून त्याला प्रत्यक्ष अनुभव आलेला असावा. किंबहुना उच्च दर्जाची एखादी सहल बालवीर शिक्षकाच्या नेतृत्वाखालीं झाली तर फार बरें!

सहलीचा दिवस:—वर वर्णन केल्याप्रमाणें मुलांची ज्यावेळीं पूर्ण तयारी होईल तेव्हांच मुलांना उच्च दर्जाच्या सहलीस पाठवावें. सहलीचा रिपोर्ट कसा लिहावयाचा व त्यांत कोणत्या गोष्टींचें वर्णन करावयाचें तें

खालील पांच गोष्टींवरून वाचकांच्या ध्यानांत येईल.

(१) **निघतांना** :—निरीक्षण. वाऱ्याची दिशा, हवामान व मार्ग साधारण कोणत्या दिशेला आहे तें. नकाशा नीट वाचणें व दिलेल्या सूचना विचारांत घेणें.

(२) **मार्गांत** :—(अ) प्रदेशाचें स्वरूप—सपाट, उंच, सखल, डोंगराळ, झाडीचा. (आ) लागणारीं खेडीं, शहराचे भाग, मुख्य इमारती इ०. (इ) रस्ते, पक्क्या सडका, रेल्वे लाईन. (ई) नालें, नद्या, तलाव, पूल, विहिरी. (उ) महत्वाचे पशुपक्षी, वृक्ष, शेतांतील पिकें इ०.

(३) **वेळ व अंतर** :—निघाल्यावर, मध्यंतरीं कांहीं मैल चालून गेल्यावर व शेवटीं वेळेची नोंध करावी. दिलेली वेळ व चालून गेलेलें अंतर यांचा मेळ बसला पाहिजे.

(४) **आराखडे व चित्रें** :—ज्या ठिकाणीं रस्ता चुकण्याचा संभव असेल अशा चौरस्त्यांचा आराखडा व सबंध सहलींत जीं प्रेक्षणीय ठिकाणें लागतील त्यांपैकीं निदान एक दोन स्थळांचीं चित्रें किंवा कॅमेरा घेतला असल्यास फोटो.

(५) **रिपोर्ट सादर करणें** :—स्काउट मास्तराचें नांव, सहल कोठून कोठें केली तें, कधीं केली ती तारीख, रिपोर्ट लिहिणाराची सही, पथकाचें नांव.

श्रीयुत स्काउट शिक्षक................यांस

प्रवासाचें वर्णन. कोठून.........कोठें......

तारीख............

सही.........पथक..........टोळी.......

वेळ.	सहलीचें वर्णन.	अंतर.	चित्रें, आराखडे.

सारांश, सहलींचा रिपोर्ट असा असावा कीं त्या रिपोर्टावरून व दिलेल्या नकाशा व सूचनांवरून कोणत्याहि नवख्या माणसाला त्या प्रदेशाची सहल सुलभरीतीनें करतां यावी. सहलींचा रिपोर्ट वरीलप्रमाणें कोष्टकें पाडून त्यांत लिहिलेला असावा.

सामान्य सूचना.

(१) पोषाख, शिधासामुग्री, भांडींकुंडीं, लाठी, प्रथमोपचाराचें आवश्यक सामान इत्यादि गोष्टींची आगाऊच यादी करून त्याप्रमाणें सर्व सामानाची बांधबुंध केलेली असावी.

(२) स्काउटचे दहा नियम (विश्वसनीयता, निष्ठा, सेवा, बंधुभाव, सभ्यता, दयाळुत्व, शिस्त, आनंदी वृत्ति, धैर्य व कायावाचामनें शुद्ध राहाणी) कृतींत उतरविण्याचा प्रयत्न करावा.

(३) स्वतःच्या शरिराची योग्य ती काळजी घ्यावी व त्याचें रक्षण करावें, विंचूकाटा, वन्य पशु, सांथीचे रोग, अशुद्ध पाण्याचा पुरवठा यांपासून स्वतःच्या शरिराला अपाय होणार नाहीं अशी काळजी घ्यावी.

(४) सहल संपल्यावर शारीरिक थकवा घालविणें जरूर आहे. म्हणून शरिराची मालीश, गरम पाण्याचें स्नान व उष्ण दुग्धपान करून थकवा घालवावा.

(५) यादीप्रमाणें आपलें सामान बरोबर परत आलें किंवा नाहीं तें पहावें. बूट पॉलीश करून ठेवावा. मोजे व इतर कपडे धुळीनें किंवा घामानें खराब झालेले असतात ते तसेच कोंबून न ठेवतां धुण्यास द्यावे. या गोष्टींचें महत्व मुलांस वाटत नाहीं, परंतु शिस्त लावण्याच्या दृष्टीनें त्यांचें फार महत्व आहे हें बालवीर शिक्षकांनीं लक्षांत ठेवावें.

(६) स्काउटमास्तरास पथकांतील मुलांनीं सहल करून आल्यावर एकमेकांचे अनुभव व गमती सांगाव्या. परंतु त्या सहलींसंबंधीं वेळीं अवेळीं चऱ्हाट वळींत बसूं नये.

(७) शेवटीं, ज्याच्या कृपेनें तुम्ही ही सहल यशस्वीरीतीनें पार पाडूं शकलां त्या ईश्वराचें आभार मानावे व त्याची प्रार्थना करावी.

ज्ञानवर्धक सहली.

मोठमोठ्या शहरांत बगीचे, उद्यानें, पशुसंग्रहालयें, प्राणिसंग्रहालयें, कांहीं शिक्षणसंस्था, व्यायामसंस्था, पहाण्याच्या दृष्टीनें ज्या सहली काढतात त्यांपासून मनुष्याच्या ज्ञानांत भर पडते.

(२) **औद्योगिक सहली**:—शहरांतील गिरण्या, कारखानें, गोद्या, चित्रपट कंपन्या इत्यादि गोष्टी पाहण्याच्या दृष्टीनें या सहली काढतात. एकंदरींत शहरांतील वरील दोन्ही कारणांस्तव काढलेल्या सहलींमुळें विद्यार्थ्यांच्या ज्ञानांत भर पडतेच; परंतु त्याचबरोबर शहरांतील रहदारीच्या भागांतून संघशः रहदारीचे नियम पाळून कसें जावें, संस्था अगर कारखाना पहाण्यासाठीं अगाऊ परवानगी काढावी, शिस्तीनें वागणें, विनयशील असणें इत्यादि नागरिकत्वाला लागणाऱ्या गोष्टींचें शिक्षण मिळतें. त्याचप्रमाणें सध्यांच्या यांत्रिक युगांत प्रचंड प्रमाणावर मालाची निपज कशी होते, मजुरांचें जीवन कशाप्रकारचें असतें, यंत्रानें चालणाऱ्या कारखान्यांत शरिरानें व मनानें चपळ कसें रहावें लागतें वगैरे गोष्टींचा मनावर इष्ट तो परिणाम होतो.

(३) **ऐतिहासिक सहली**:–हिंदुस्थानचा, विशेषेंकरून महाराष्ट्राचा इतिहास प्राचीन वैभवानें भरलेला आहे. याची साक्ष तंजावर, कोल्हापूर, विजापूर, सातारा, पुणें, बडोदें, इंदोर, ग्वाल्हेर, झांशी इत्यादि ठिकाणचे राजवाडे, किल्ले, हे देत आहेत. त्याचप्रमाणें महाराष्ट्रांतील प्राचीन काळचीं लेणीं, ज्योतिर्लिंगें तीर्थस्थानें, उष्ण पाण्याचे झरे इत्यादि दृष्टीनें महाराष्ट्रांत अनेक स्थळें, मग तीं ऐतिहासिक असोत किंवा सृष्टिसौंदर्ययुक्त असोत, पहाण्यासारखीं असल्यामुळें दरवर्षी हजारों लोक हीं स्थळें पहाण्यास जातात. शिक्षणाच्या खर्चात अशा सहली करतांना होणाऱ्या खर्चाचा समावेश केला पाहिजे इतकें सहलींचें महत्व आहे. परंतु फारच थोडीं तरुण मुलें ऐतिहासिक स्थळें पहातात. मॅट्रिक पास झालेल्या विद्यार्थ्यांपैकीं शेंकडा पांच विद्यार्थीदेखील महाराष्ट्रांतील १०।१५ किल्ले, राजधानीचीं शहरें, पाहिलेले सांपडतील कीं नाहीं याची शंकाच आहे.

(१) **वनभोजन**:—शाळांतील मुलें शिक्षकांच्या देखरेखीखालीं किंवा आपापल्या

मित्रमंडळीबरोबर फराळाचें घेऊन बगीच्यांत किंवा एखाद्या रम्य स्थळीं वनभोजन करण्यासाठीं जातात. आपल्या महाराष्ट्रांत कार्तिक महिन्यांत आवळी अष्टमीला बगीच्यांत जाऊन फराळ करण्याचा बायकांतून विशेष प्रघात आहे. तो फार इष्ट आहे. आपल्या समाजांत बायका घर सोडून बाहेर सहसा पडत नाहींत. पुरूषमंडळी अनेक ठिकाणीं प्रवासास जातात, परंतु बायकांना तितका प्रवास करावयास मिळत नाहीं. गृहकृत्यांमुळें रोजचें फिरणें अगर गप्पागोष्टी करणें पुष्कळ स्त्रियांना शक्य नसतें. त्यामुळें श्रावण महिन्यांतल्या सोमवारीं महादेवाचे दर्शनास जाणें, सणावारीं देवदर्शन घेणें, आवळी अष्टमीस वनभोजनास जाणें, चैत्रांत, नवरात्रांत, संक्रांतींत हळदीकुंकवाच्या निमित्तानें घराबाहेर पडणें त्यांना आनंददायक वाटतें.

(२) **कौटुंबिक सहली** :—सामाजिक जीवनांत आनंद वाटावा, प्रेम व सलोखा नांदावा, या दृष्टीनें शेजारीशेजारी आपापल्या मुलांबाळांसह व बायकामंडळींसह वनभोजनासारख्या सहली किंवा यात्रा करण्यास जातात. किर्लोस्कर वाडींत कामगारमंडळीसमवेत किर्लोस्कर ब्रदर्स व इतर बडी नोकरमंडळी दरवर्षी वनभोजनाचा व सहलींचा कार्यक्रम करीत असतात.



(२) मोटरिंग (Motoring).

[लेखक :—श्री. **नारायणराव दत्तात्रय मुजुमदार,** B.A., **बडोदें.**]

पाश्चिमात्य देशांत मोटारींचा, खेळ म्हणून जितका उपयोग केला जातो तितका आपल्याकडे केला जात नाहीं. मोटार चालविण्याच्या चढाओढी म्हणून या लेखांत विचार करावयाचा नसून मोटारीचा खेळ (Motoring as a Sport) म्हणून विचार करावयाचा आहे व त्यांत मोटारींतून खूप दूरवर अथवा जवळपास चांगल्या अथवा वाईट, तसेंच सोप्या आणि अतिशय अवघड मार्गानें फिरणें, डोंगरटेकड्यांवर जाणें, खडकाळ मार्गानें व जंगलांतून जाणें, थोड्या पाण्यांतून नद्या ओलांडणें वगैरे गोष्टींचा प्रामुख्यानें समावेश होतो.

मोटार अथवा मोटर सायकलचा मुख्य उपयोग वहान म्हणून केला जातो. आपल्या देशांत साधारणतः श्रीमंत गृहस्थाशिवाय मोटार बाळगणें कोणास शक्य नसतें. म्हणून मोटरिंग हा श्रीमंत माणसांचाच खेळ होय. सहज मनरंजनार्थ मोटार स्वतः चालवीत (Self-Driving) फिरावयास जाण्यानें पुष्कळच शारीरिक मेहनत व मनोधैर्य प्राप्त होतें. मोटार चालविण्याचें कौशल्य अंगीं असावें लागतें व प्रवासांत येणाऱ्या अडीअडचणींमुळें मन खंबीर बनतें. डोंगरांतील, घाटांतील अरुंद रस्त्यांवरील एकदम चढ व उताराचीं वळणें घेतांना मोटारींतील यंत्राप्रमाणेंच चालविणाराच्या कौशल्याची चांगली परीक्षा होते. दूरवर मोटारी घेऊन जाणारास तिच्या यांत्रिक भागांची दुरुस्ती करण्याची थोडीफार माहिती असावी लागते व तशी दुरुस्ती करतांना व पंक्चर वगैरे काढतांनाहि चांगलेच श्रम होतात. कित्येकवेळां खाण्यापिण्यांत व कपड्यालत्त्यांत बदल अथवा त्या गोष्टींचा अभावहि अनुभवावा लागतो. प्रवासांत ज्या कांहीं अडचणी व संकटें भोगावीं लागतात त्यांचीं वर्णनें वाचलीं म्हणजे वरील गोष्टींची सत्यता पटेल. थारेपालट करण्याच्या हेतूनें, वनभोजनार्थ अथवा लहान मोठा प्रवास करण्याच्या हेतूनें पुष्कळ गृहस्थ मोटारींतून सहल करितात. पुण्याचे सरदार श्री. **बाळासाहेब खासगीवाले** यांनीं पुणें तें लंडन हा सुमारें ६००० मैलांचा प्रवास करून विक्रम केला ही गोष्ट सर्वश्रुत आहेच. हाहि एक खेळच होय. मध्यें न थांबतां एकसारखें २४ तास मोटार चालवीत राहाणें वगैरे गोष्टींहि पुष्कळ गृहस्थांनीं केवळ करमणूक म्हणून केलेल्या आहेत.

हिंदुस्थान देश एखाद्या खंडाप्रमाणें मोठा असल्यामुळें मोटारीचा खेळ करण्यास येथें पुष्कळ स्थळें व जागा आहेत. बंगाल ऑटोमोबाईल ॲसोसिएशन, वेस्टर्न इंडिया ऑटोमोबाईल ॲसोसिएशन वगैरे संस्थांनीं अमुक रस्त्यानें अमुक वेळांत अमुक प्रकारच्याच मोटारी चालविण्याच्या चढाओढी करविल्या

होत्या. मोटर सायकली चालविण्याच्या शर्यती तर पुष्कळ वेळां झालेल्या आहेत. जास्त गतीनें मोटार चालविण्याच्या शर्यतीप्रमाणेंच पेट्रोलचा कमी उपयोग करून ठराविक अंतर जाण्याच्या शर्यतीहि झालेल्या आहेत. पुण्यास मोटर सायकलवर बसून खडबडीत व धुळीच्या मार्गानें टेकडी चढण्याची शर्यत ४।५ वर्षांपूर्वी झाली होती. अशा शर्यती सिलोनमध्यें पुष्कळच होतात.

मोटर सायकल, साइडकारसह मोटर सायकल, टूरिंग मोटार, लँडो, लॅरी, मिलिटरी मोटार, लगेज व्हॅन वगैरे लहान मोठ्या वजनाच्या पुष्कळ प्रकारच्या मोटारी असतात व त्या त्या चालविण्यास निरनिराळे श्रम व कौशल्य लागतें. मोटारीची मजबुती दाखविण्या-करितां मोटार विक्रेते अगदीं वाईट रस्त्यावर मोटारींत पुष्कळ माल भरून अथवा माणसें बसवून त्या एकदम जोरांत—सावकाश, तसेंच एकदम वळणें वगैरे घेऊन चालवून दाखवितात. तेंहि कौशल्यच होय. कांहीं माल अथवा माणसें नेऊन पोचविण्याचे कामीं वहान म्हणून उपयोग न करतां, केवळ गमती-करितां स्वतः मोटार हाकीत नेणें म्हणजेच मोटरिंग होय. सर्कशीमध्यें मोटारीचें अथवा सायकलीचें हवेंत उड्डाण करतात तेंहि मोटरिंग होय. मोटारींत बसून ससा, हरण अथवा वाघ वगैरे प्राण्यांच्या शिकारी करणें म्हणजेहि मोटरिंग होय. पळणाऱ्या प्राण्याच्या मागें मोटार चालवून त्याची शिकार करणें कठीणच आहे. त्यावेळीं मोटार चालवितांना फारच अवधान ठेवावें लागतें.

मुंबई व पुण्यासारख्या गजबजलेल्या शहरांत मोटारीचे खेळ खेळणें फार धोक्याचें असतें, म्हणून शहराबाहेर दूर अथवा जंगलांत अशा प्रकारचे खेळ केले जातात. साहाजिकच तेथील हवा मोकळी असल्यानें व भरपूर व्यायाम झाल्यानें शरीरारोग्य राखण्यास चांगलीच मदत होते. गांव सोडून बाहेर जावयाचें असल्यानें खानपानाची व्यवस्था बरोबर असते. त्यामुळें आहाराचाहि प्रश्न सुटतोच. मनुष्यप्राणी जसा सुखलोलुप आणि आनंदप्रिय आहे तसा तो तडफदार असून चुरस व चढाओढ करण्यांत मागें पुढें पहात नाहीं. दोन मोटारी रस्त्यानें चालल्या कीं आपली मोटार दुसरीच्या पुढें नेण्याची ईर्षा उत्पन्न होऊन प्रत्येकजण पुष्कळवेळां काळ, वेळ, स्थळ वगैरे गोष्टींचा विचार न करतां मोटार भरधांव हाकीत सुटतो अथवा दुसऱ्यास मार्ग न देण्याच्या इच्छेनें आपली मोटार वाकडीतिकडी हाकीत दुसऱ्यास दबवून मागें ठेवितो. अशा वेळीं पुष्कळच अपघात झाल्याचें दिसून येतें. परंतु अशा गमती करण्यासहि चांगलेंच धैर्य व कौशल्य लागतें. मोटारींच्या या खेळामुळें पुष्कळ वेळां अतिशय मोडतोड होऊन मनुष्यास अतिशय खर्च करावा लागतो यामुळें सर्वांस हा खेळ खेळणें शक्य नाहीं.

खंड सहावा समाप्त.

विषयसूची.



उद्योगाचें फळ



उद्योगाचें फळ

